Atlântico Expresso

Fundado por Victor Cruz - Director: Américo Natalino de Viveiros - Director-Adjunto: Santos Narciso - 5 de Agosto - Ano: XXXII - N.º 1985 - Preço: 1 Euro - Semanário

PSP diz que a ilha de São Miguel é a que tem mais roubos

Ladrões em contexto de oportunidade roubaram 213 veículos motorizados e nem todos foram recuperados



Nem todos os os 213 veículos furtados em 2023 foram recuperados pela PSP, sendo que da análise efectuada pelo agentes de autoridade "podemos concluir que os veículos mais furtados são aqueles que já têm alguma idade, até porque os modelos mais novos/recentes já vêm equipados de série de mecanismos e acessórios (por exemplo alarmes e GPS) que são dissuasores da prática deste tipo de crime", refere a fonte do Comando Regional da PSP.

Pág.2

Isenção de IMT e IS em vigor

Jovens até 35 anos já podem poupar até 13 mil euros na compra de casa



Pág.4

Investigadores recolhem espécies nunca registadas no mar dos Açores



Pág.3

Navegar na internet é a principal actividade que os utilizadores fazem

Mais de 65% das pessoas não larga os smartphones e até os levam para a cama e para a casa de banho

Pág.5



A maioria dos doentes desvaloriza os sintomas

A Doença Venosa Crónica exige vigilância e cuidados médicos continuados

A Doença Venosa Crónica (DVC) é uma disfunção das paredes e válvulas das veias das pernas que dificulta a circulação do sangue para o coração. Apesar de um número significativo de doentes desvalorizar os sintomas numa fase inicial da doença, a DVC tem um impacto negativo importante no dia a dia. O tratamento atempado e adequado é essencial para melhorar a qualidade de vida, prevenir a progressão e evitar potenciais complicações.

Para prevenir e controlar esta patologia, recomendam-se também medidas higieno-dietéticas para promover a circulação venosa.

Pág.15



Furtos de veículos motorizados nos Açores acontece em contexto de oportunidade e São Miguel lidera neste crime, como revela a PSP

Nem todos os os 213 veículos furtados em 2023 foram recuperados pela PSP, sendo que da análise efectuada pelos agentes de autoridade "podemos concluir que os veículos mais furtados são aqueles que já têm alguma idade"...

O Relatório Anual de Segurança Interna (RASI), de 2019 a 2023 dá conta de que ocorreu no arquipélago dos Açores 322 casos (2019) de furtos em veículos motorizados; 327 casos (2020); 482 casos (2021); 443 casos (2022) e 517 casos (2023), mas neste último caso apenas foram participados 213 sendo este crime o que esteve entre os crimes mais participados nos Açores, não havendo dados estatísticos que permitam comprar com os anos anteriores.

De acordo com informação disponibilizada pelo Comando Regional da Polícia de Segurança Pública tendo por base os crimes registados no RASI e referentes ao ano 2023, verifica-se que esta tipologia criminal acontece em maior número na ilha de S. Miguel.

Segundo as nossas investigações, diz a PSP, "podemos referir que, na maioria dos casos, a subtracção de veículos ocorreu em contexto de oportunidade.

Importa referir que as situações de furto de trotinetes, ditam que a substração deste tipo de veículos seja considerada como furto de veículo motorizado, promovendo, naturalmente, um incremento desta tipologia".



Com referência aos crimes de furtos em veículos motorizados que, até 2023, "incluía todos os crimes praticados em veículos (furto em interior de veículo, furto de componentes e acessórios, furto de combustível, etc.)", fonte da PSP admite que estes poderão estar associados à prática do crime de receptação (quando alguém adquire alguma coisa sabendo que é produto de crime, o que também punido por lei).

Já no que diz respeito aos crimes de furto de veículo motorizado, a PSP refere "não dispor de dados que permitam afirmar a existência de receptação, mas sim essencialmente crimes de furto de uso de veículo".

Nem todos os os 213 veículos furtados em 2023 foram recuperados, admite a PSP, sendo que da análise efectuada pelo agentes de autoridade "podemos concluir que os veículos mais furtados são aqueles que já têm alguma idade, até porque os modelos mais novos/recentes já vêm equipados de série de mecanismos e acessórios (por exemplo alarmes e GPS) que são dissuasores da prática deste tipo de crime", refere a fonte do Comando Regional da PSP".

Mais, adianta a mesma fonte que ainda referente aos dados RASI do ano 2023, "os ligeiros (passageiros/ou mercadorias) constituem a categoria de veículo mais afectada por este crime".

Recorde-se que o RASI deu conta de que se registaram o ano passado 9.788 casos de criminalidade nos Açores, mais 49 do que em 2022 (9.739). Na criminalidade económico-financeira foram iniciados, em 2023, na Região, 85 processos por abuso de poder e em participação económica em negócio mais de 10 casos. O número de casos de criminalidade violenta subiu nos Açores de 232, em 2022, para 255 em 2023.

Os crimes mais reportados no âmbito da criminalidade violenta nos Açores no ano passado foram o roubo na via pública, excepto por esticão, seguido pela ofensa à integridade física voluntária grave. A estes seguiram-se a extorsão, resistência e coacção sobre funcionário, roubo à residência, roubo em edifícios comerciais ou industriais, e roubo por esticão, recorde-se ainda. **N.C./F.T.**

O preço do leite mais baixo da Europa está na Terceira

A Associação Agrícola da Ilha Terceira (AAIT) volta reclamar uma subida do preço do leite pago ao produtor, numa altura em que, garante, a Terceira e a Graciosa têm o valor mais baixo da Europa.

O preço actual fixa-se em 37,30 cêntimos e permanece o mesmo desde setembro do ano passado. "Perfaz, em Julho, uma percentagem de menos 22,5% em relação ao período homólogo do ano passado", afirma o Presidente da AAIT, José António Azevedo.

A UNILEITE, em São Miguel, já anunciou a subida de um cêntimo por litro a partir deste mês. Na Terceira, vinca o dirigente da lavoura, assiste-se a descidas consecutivas desde Abril do ano passado.

"Neste momento, a diferença que é praticada pela Lactogal no continente é de 10 cêntimos em relação ao que é pago na Terceira e na Graciosa. Nós, produtores, até compreendemos uma diferença de dois a três cêntimos, que é o custo da operação, quer marítima, quer terrestre, do produto depois de transformado. Toda a logística até chegar aos mercados de comercialização. Mais do que isto, não compreendemos", adianta.

José António Azevedo reforça que "em 150 milhões de euros, que é a produção de um ano, em média, são menos 15 milhões de euros anuais, só no caso da Terceira".

A subida do preço que não se concretiza está a colocar em causa o futuro do sector, garante. "Todos os produtores estão desmotivados, os mais velhos a pensar como é que vão sair, os mais novos que não entram. Vai-se criar aqui uma situação de abandono quase transversal, que está a pôr em causa a produção de leite na ilha Terceira", alerta.

"Vejo a indústria local, concretamente a UNICOL, a assistir a tudo isso, impávida e serena e de uma forma até irresponsável, porque não toma iniciativa para contornar todo este processo", acrescenta o líder da AAIT.

José António Azevedo assinala que "alguns mercados internacionais, nomeadamente do norte da Europa, têm dado sinais de subida", mas que a "Terceira e a Graciosa têm o pior preço da Europa". **AE/DI**

Câmara requalifica Parque Industrial de Rabo de Peixe



A Câmara Municipal da Ribeira Grande anunciou que adjudicou a obra de requalificação dos pavimentos do parque industrial localizado no Km 8 na vila de Rabo de Peixe.

Nos trabalhos estão incluídos a pavimentação das vias e dos passeios, num total de 4.700 m2, uma rede de saneamento básico para esgotos pluviais e domésticos, bem como as infraestruturas de eletricidade.

"As melhorias de condições nesta zona industrial são determinantes para as empresas que aqui já estão instaladas e para outras que aqui se queiram fixar. A localização deste parque e os seus acessos fazem desta zona um local privilegiado para actividades industriais", referiu Alexandre Gaudêncio, Presidente da autarquia, citado na nota publicada pela edilidade.

A zona industrial do Km 8 começou por ser um loteamento industrial privado e que, por motivos de insolvência da empresa promotora daquele espaço, a Câmara Municipal activou as garantias bancárias daquele projecto e assumiu os trabalhos de construção civil que ficaram por realizar. As obras, segundo a autarquia, estão a ser executadas pela empresa AR Casanova – Construção Civil Lda, pelo valor de 198.700,68 € + IVA e têm um prazo de execução de 270 dias.

"Mulheres na Cidade" patente na Incubadora de Empresas



O vereador da Câmara Municipal da Ribeira Grande, José António Garcia, marcou presença na inauguração da exposição de pintura e artesanato, denominada "Mulheres na Cidade", na Incubadora de Empresas da Ribeira Grande – In Wave. A exposição de pintura e artesanato, de Patrícia Pimentel e Ana Paula Dourado, retrata uma história que é contada em várias telas, utilizando a técnica mista. A exposição estará patente até ao próximo dia 22 de Agosto, podendo ser visitada de Segunda a Sexta-feira das 09h às 20h, e aos Sábados e Domingos das 09h00 às 16h00.

Investigadores recolhem espécies nunca registadas no mar dos Açores



Os investigadores do OKEANOS Filipe Porteiro e Thomas Beloud , estiveram embarcados no navio de investigação METEOR, onde se dedicaram à investigação de peixes mesopelágicos.

Segundo informação disponibilizada no site oficial, durante a campanha, identificaram cerca de 200 amostras, capturadas em 4 arrastos de longa duração (até 6 horas), até aos 1000m de profundidade. Algumas das espécies recolhidas nunca tinham sido registadas nos Açores.

A informação obtida contribuirá para melhorar o conhecimento que temos sobre as comunidades micronectónicas na região dos Açores e a sua função ecológica no funcionamento dos ecossistemas oceânicos, pelágico e profundo.

Além disso, como é ainda referido, o material biológico amostrado servirá também para estudos de genética (barcoding), tróficos (isótopos estáveis) e de poluição (microplásticos). A viagem decorreu entre 21 e 29 de Agosto último.

Sazorea nasce numa abordagem inovadora para a pele inspirada nas ilhas dos Açores

Está no mercado. Chama-se Sazorea e é a nova marca made in Azores que apresenta uma linha de produtos de beleza vanguardista, segundo uma nota à imprensa, onde é referido que os produtos destacam-se pela sua abordagem inovadora e o compromisso com a sustentabilidade. As fórmulas, enriquecidas com ingredientes autênticos das ilhas dos Açores, prometem não só rejuvenescer a pele mas também proporcionar uma experiência sensorial única.

Segundo informação disponibilizada, as fórmulas dos produtos foram cuidadosamente desenvolvidas com ingredientes provenientes das ilhas como é o exemplo do louro-da-terra, funcho e outros como a criptoméria japónica, reflectindo autenticidade, tranquilidade e naturalidade a cada uma das primeiras referências do portfólio. As fórmulas contêm ainda ingredientes como a bromelaína (extraída do ananás) e o bakuchiol (uma alternativa ao retinol). "Este compromisso com ingredientes puros oferece uma experiência sensorial que transporta o consumidor para a frescura das ilhas, com a utilização de óleos essenciais e extractos de espécies endémicas e abundantes através de uma exploração consciente. As ilhas dos Açores transmitem paz, tranquilidade, frescura e um enorme cuidado – todas palavras inerentes ao cuidado com a nossa pele. É assim que, inspirada pelo arquipélago, nasceu a Sazorea que traz os "Azores in a Bottle"

Por estar na base dos seus valores, a empersa refere que a a marca Sazorea tem uma preocupação ambiental e sustentável reflectidas em acções como as embalagens de cartão contém o selo FSC, promovendo uma gestão responsável das florestas a nível mundial. As embalagens são feitas de materiais reciclados e recicláveis.

Refere ainda a empresa na mesma nota que a parceria com a One Tree Planted, onde por cada produto vendido, é revertido 1 euro para a reflorestação em várias partes do mundo;

Viticultores e vinicultores da Terceira criam associação para sensibilizar população para cultura da vinha e do vinho



Por um grupo de 20 viticultores e vinicultores da ilha Terceira e também do exterior, no Cartório Notarial da Praia da Vitória, foi criada a associação ACEITE, com a finalidade de congregar, apoiar e sensibilizar toda a comunidade em geral para a promoção e divulgação da cultura da vinha e da produção de vinho em toda a ilha.

A ACEITE pretende promover a formação técnica, científica e profissional adequada à produção sustentável da vinha e do vinho, dadas a imprevisibilidade climática e existência de doenças e pragas que perturbam a produção e afectam a quantidade e qualidade da certificação dos produtos da vinha.

Em colaboração e relacionamento com os órgãos da Administração Local e Regional, nomeadamente Câmaras e Governo, outros organismos oficiais e de quaisquer outras entidades públicas ou privadas, quer actuar e cooperar com vista ao desenvolvimento profissional, cultural e na qualidade de vida dos produtores, que na realidade são quem produz e trabalha a vinha, fornecendo aconselhamento, experiência prática e informação sobre a politica agrícola aplicada na região, agregar os pequenos agricultores e ajudar nas práticas comerciais existentes a nível concorrencial.

A Associação é constituída essencialmente por pequenos produtores e fornecedores de uva ligados à Adega Cooperativa dos Biscoitos, que vai passar brevemente a ser Adega Cooperativa de Vinhos da Ilha Terceira, que são confrontados anualmente com elevados custos de produção que não permitem a sustentabilidade familiar, falta de mão-de-obra, um elevado grau de incerteza devido a questões climatéricas, pragas e doenças da vinha, extensas áreas abandonadas e de mato que precisavam ser limpas, falta de acompanhamento técnico próximo de quem produz, esclarecimento de dúvidas e boas práticas fitossanitárias, opção por castas introduzidas não experimentadas e grau de confiança e cooperação entre os intervenientes no sector.

Para aproximar todos os sectores interessados, é referido em nota enviada às redacções, que também juntou técnicos, quer da Universidade dos Açores, quer técnicos ligados ao sector da vinha de outras ilhas e continente para cooperarem com a Associação e participarem em soluções inovadoras que certamente surgirão desta colaboração e para resolução dos desafios mais urgentes que dizem respeito ao sector da vinha. A ACEITE tem a sua sede nos Biscoitos, junto da Adega Cooperativa, na zona do Moledo e está aberta a novas inscrições de sócios, oferecendo várias vantagens ao agrupar os viticultores e vitivinicultores e estudar os assuntos e problemas de interesse para o sector, que permite o desenvolvimento do espaço rural da ilha, testar novas ideias de produção em pequena escala ao explorar soluções inovadoras tecnológicas, ainda indisponíveis no mercado para os problemas que existem e estabelecer parcerias com centros de investigação para resolver os desafios que se colocam na cultura da vinha e produção de vinho de qualidade certificada tornando o sector sustentável.

UAc abre pós-graduação em Génetica para o Ensino

Encontram-se abertas, até ao dia 26 de Agosto, as candidaturas para a pós-graduação em Genética para o Ensino – GENe, um curso da Faculdade de Ciências e Tecnologia (FCT) da Universidade dos Açores (UAc), oferecido em regime B-learning, em Ponta Delgada. As aulas terão início no dia 7 de Outubro.

A GENe dirige-se, em particular, aos professores do 2.º ciclo e do ensino secundário que desejam actualizar ou aprofundar os seus conhecimentos na área da genética e das suas aplicações.

A pós-graduação tem um total de 90 horas de contacto, incluindo sessões lectivas teórico-práticas, horas de orientação tutorial e aulas práticas laboratoriais, com a creditação de 18 ECTS. As sessões lectivas teórico-práticas correspondem a 50 horas online, realizadas em horário pós-laboral. As 10 horas de práticas laboratoriais são presenciais em modo rotação e realizar-se-ão nos laboratórios de biologia molecular da FCT (Polo de Ponta Delgada), prevendo-se o seu funcionamento para o mês de Janeiro de 2025. Os docentes que concluírem com sucesso a pós-Graduação GENe podem, se desejarem, solicitar posteriormente o reconhecimento de disciplinas singulares e conversão de créditos obtidos na frequência da pós-graduação.

Isenção de IMT e Imposto de Selo para jovens até aos 35 anos já está em vigor para ajudar a combater a crise da habitação



"A actual crise no acesso à habitação afecta significativamente a vida dos jovens. Uma das maiores dificuldades na definição de um projecto de vida é a de compra de casa, numa fase em que a poupança acumulada é escassa ou nula, os rendimentos são baixos e a situação profissional precária. As dificuldades dos jovens são agravadas pelo contexto das principais variáveis macro-económicas, designadamente o aumento da inflação e o das taxas directoras do Banco Central Europeu. Esta conjuntura prejudica a demografia do país e favorece a emigração dos mais qualificados. Com efeito, actualmente a aquisição de casa implica uma disponibilidade financeira redobrada, já que, além do pagamento da entrada — não abrangida pelos créditos habitação - é ainda necessário o pagamento dos impostos que incidem sobre a totalidade do valor dessa transacção", como diz o Governo de Luís de Montenegro para justificar a entrada em vigor de uma das políticas que consta do Programa do Governo. Isto é, isentar os jovens de uma dessas duas «entradas», facilitando o acesso à primeira habitação por parte de quem tem até 35 anos, e que prevê a eliminação do «IMT e imposto de selo para compra de habitação própria e permanente por jovens até aos 35 anos», como se pode ler no diploma que foi aprovado em Conselho de Ministros em Junho passado e promulgado um mês depois pelo Presidente da República, sendo referendado em 25 de Julho pelo Ministro da Presidência, António Leitão Amaro.

Neste sentido, o decreto-lei isenta de imposto municipal sobre as transmissões onerosas de imóveis (IMT) e imposto do selo a compra de habitação própria e permanente por jovens com idade igual ou inferior a 35 anos. Para implementação desta isenção de IMT, sendo um imposto cuja receita é municipal, foi criado um mecanismo de compensação para os municípios cujas receitas sejam diminuídas em resultado da aplicação da referida isenção, para que nenhum município seja prejudicado., como refere o Executivo nacional.

A isenção entrou em vigor na última Quinta-feira, 1 de Agosto. A medida é direccionada aos jovens até aos 35 anos na compra da 1ª habitação própria, com isenção total até 316.772€. E como refere o Governo da República a isenção aplica-se a todas as aquisições que ocorram desde o dia 1 de Agosto, inclusive, e é aplicável a todos os jovens que cumpram as condições previstas na lei, independentemente da nacionalidade.

De acordo com o diploma, a isenção aplica-se a todos os jovens se tiverem idade igual ou inferior a 35 anos à data da aquisição.

No caso de uma pessoa já ser proprietária de uma parte de imóvel habitacional, independentemente da forma de aquisição, a isenção de IMT e IS não é aplicável.

Se entre a venda dessa parte de imóvel habitacional e a aquisição de uma habitação própria e permanente tiverem decorrido mais de três anos, e sejam cumpridas as demais condições da lei, terá direito à isenção. Caso contrário, não terá isenção.

Se a pessoa for proprietária de um imóvel, que é a sua habitação própria permanente já não tem direito à isenção. Esta isenção apenas se aplica à primeira aquisição de imóvel destinado a habitação própria e permanente.

Se for um casal e um de já for proprietário de um imóvel habitacional e agora compram uma casa juntos para habitação própria e permanente, a pergunta que se impõe é se têm direito à isenção de IMT e IS. No caso em que apenas uma das pessoas cumpra as condições da lei, a isenção aplica-se somente à parte que essa pessoa irá adquirir (50%). No caso em que apenas uma das pessoas cumpra as condições da lei, a isenção aplica-se somente à parte que essa pessoa irá adquirir (50%).

Se cumprir todos os requisitos para ter direito às isenções de IMT e IS deve preencher os respectivos códigos na declaração modelo 1 do IMT, a ser submetida no Portal das Finanças, ou enviada através do E-balcão (Portal das Finanças), ou ainda apresentada presencialmente em qualquer Serviço de Finanças. Para a aquisição cujo valor se situe entre 316 772 € e 633 453 €, existe o direito à isenção até aos 316 772 €, sendo devido imposto apenas na parte que exceda esse valor. Para casas adquiridas por valor superior a 633 553 euros, não há qualquer isenção de IMT e Imposto do Selo, conforme o diploma.

Por exemplo, na compra de uma casa ou de um apartamento no valor de 300 mil euros, podem ser poupados nos dois impostos cerca de 13 mil euros.

N.C.

Navegar na internet é a principal actividade que os utilizadores fazem

Mais de 65% das pessoas não largam os smartphones e até os levam sempre para a cama e para a casa de banho

Os mais recentes inquéritos da NordVPN revelam que as nossas rotinas diárias - do quarto à casa de banho - são dominadas pelos smartphones.

Os resultados de uma investigação recente da empresa de cibersegurança NordVPN mostram como as pessoas utilizam os seus smartphones em dois dos nossos espaços mais privados. Antes, isso acontecia com os livros que foram subtituídos pelas nova tecnologias. De acordo com uma nota enviada às redacções, os dados revelam que uma maioria significativa (83%) leva os dispositivos inteligentes para a cama, enquanto 65% usam os smartphones na casa de banho. Estas informações ilustram como os telemóveis se tornaram indispensáveis em muitos contextos das nossas rotinas diárias.

Embora estas percentagens realcem o papel significativo que os smartphones passaram a desempenhar no nosso dia a dia, mesmo em ambientes privados, muitas pessoas ainda não estão sensibilizadas para os hábitos de segurança online.



"Apesar do aumento de ciberameaças como os ataques de malware e ransomware, muitos não dão o devido valor aos riscos que existem à espreita no mundo digital. Todos os dias, podem, inconscientemente, pôr-se em risco ao descarregar ficheiros suspeitos ou partilhar demasiadas informações pessoais online, expondo-se a possíveis roubos de identidade, a prejuízos financeiros e a outras consequências graves", avisa Adrianus Warmenhoven, consultor de cibersegurança da NordVPN, citado na mesma nota.

Ambos os estudos, conforme é referido no documento, revelam que navegar nas redes sociais é a principal actividade a que as pessoas se dedicam quando estão na cama e na casa de banho. Enquanto 53% o fazem nos momentos de privacidade na casa de banho, uma proporção ainda maior, de 60%, ocupa-se disso na cama.

Outras das actividades mais comuns no quarto passam por consultar o e-mail e ler mensagens (58%), assistir a vídeos no YouTube (47%), filmes e programas de TV (43%). Já na casa de banho, as pessoas costumam ler ou ouvir as notícias (38%), jogar (31%) e enviar mensagens ou até ligar a outras pessoas (29%).

"As redes sociais mantêm-nos em contacto com os amigos, mas também nos expõem a riscos como violações de privacidade, falsa informação e ciberameaças como o roubo de identidade, o assédio e o ciberbullying (assédio virtual). Para manter as nossas informações pessoais em segurança, é importante gerir atentamente as definições de privacidade, utilizar palavras-passe fortes, activar a autenticação de dois factores e ter cuidado com o conteúdo que se partilha", diz Warmenhoven.

A tecnologia tem vindo a misturar cada vez mais as nossas vidas profissionais e privadas, criando flexibilidade, mas aumentando ao mesmo tempo os riscos de privacidade.

"O fenómeno da nomofobia - o medo de ficar sem telemóvel - mostra o quanto passámos a depender das ligações digitais, o que pode trazer graves problemas de saúde e de segurança. O conceito de 'microlazer' destaca a constante necessidade de termos o telemóvel sempre ao nosso alcance, para pausas rápidas e breves momentos de descontração no meio das nossas agendas preenchidas. No entanto, este estilo de vida de conexão permanente obriga a que estejamos a todo o momento atentos às ameaças de cibersegurança", diz Warmenhoven.

Pode ser prático e, por vezes, até necessário utilizar o telemóvel para fins de trabalho ou entretenimento quando se está na cama ou na casa de banho. No entanto, além do risco de se deixar cair o telemóvel na sanita, um acidente que 15% das pessoas admitem já lhes ter acontecido, o especialista de cibersegurança Adrianus Warmenhoven, novamente citado, deixa algumas dicas importantes sobre como zelar pela sua segurança online. Assim, segundo as indicações de manter sempre as aplicações e sistemas operativos actualizados. Não se deve ignorar as actualizações de software. Deve-se escolher sempre palavras-passe fortes, não as reutilizar e guardá-las num local seguro. Também não se deve confiar em ligações suspeitas, mesmo que sejam os amigos a enviá-las e também não se deve partilhar demasiada informação, pois devemos limitar-mo-nos ao essencial. Nem sempre tem de se divulgar a morada ou data de nascimento para criar uma conta online.

Para além disso, o especialista refere ainda que se deve evitar lojas de aplicações não oficiais. É mais provável que contenham aplicações maliciosas. E, por isso, é preciso estar-se sempre atento.

Também não se deve clicar em ligações suspeitas e tenha cuidado com números desconhecidos, assim como se deve configurar a autenticação de dois fatores (2FA) sempre que possível. A terminar, refere que se deve usar uma VPN. As VPN encriptam os dados, criando uma camada extra de segurança contra intrusos e hackers.

No total, no inquérito sobre a utilização de dispositivos tecnológicos na cama, foram inquiridas 15 600 pessoas — 800 de Espanha e da Suíça, e 1000 de cada um dos restantes países. No inquérito sobre a utilização de telemóveis na casa de banho, foram inquiridas 9800 pessoas no total, com 800 na Espanha e 1000 em cada um dos restantes países, conforme se pode ler na nota.

N.C.

Viver na simplicidade



Cristina Tavares
Life Coach

Numa das vezes que já fui à praia este ano, fazendo uma pequena caminhada junto ao mar, fui observando as pessoas que lá estavam, com e sem crianças e fui recordando as vezes que ia com os meus pais à praia. Não levávamos a casa às costas(montes de brinquedos e bolas e pranchas e discos e raquetes...) e o lanche era preparado em casa.

Chegávamos a casa e a minha mãe fazia o jantar, havia convívio em família.

Pensava nisto porque hoje observo uma complexidade num momento que pode ser tão simples e a facilidade com que se substituí momentos de criatividade (criar o lanche em casa, por exemplo) por produtos já prontos a consumir. É mais cómodo, as crianças acabam a birra da fome mais cedo, os pais descansam, tudo fica mais simples (aparentemente).

Fica a faltar o desafio. O desafio que nos faz crescer, que nos aguça a criatividade que levamos depois para o nosso dia a dia na resolução de problemas, o desafio que ajuda as nossas crianças a lidarem com as suas frustrações.

E se vivêssemos de um modo mais simples? Mais criativo, mais sentido, mais pleno?

O que parece fácil nem sempre é. Cozinhar no final do dia, usar a imaginação para entreter uma criança, ter de as corrigir num comportamento menos adequado, isto tudo cansa, então vamos para o mais "fácil".

Mas quais as consequências desse "fácil"?

Deixo o desafio de, na próxima vez que forem a banhos ou a um piquenique, usem a criatividade.

Uma boa semana.

Unidos pela Descoberta: Ensinando e Aprendendo com os Meus Netos*

"A ligação intergeracional com os meus netos é, sobretudo, uma fonte de sabedoria, amor e aprendizagem mútua. As lições que me têm transmitido enriquecem-me tremendamente, aprofundam a minha compreensão do mundo, cultivando um legado de amor e conhecimento que atravessa gerações."

Sempre ouvi que os avós ocupam um lugar único e estimado na estrutura familiar. Não só são portadores de sabedoria e experiência, como também servem de elo vital para a história e o património cultural das famílias. Num mundo multiétnico e multicultural como é o caso dos Estados Unidos da América, e em particular o estado da Califórnia, onde cada geração emigrante tenta passar para as futuras gerações filamentos culturais e identitários, a relação multifacetada dos avós, a sua influência na dinâmica familiar e o significado que possuem como como guardadores da história da família e do legado cultural são imprescindíveis. Apesar de, como avô, neste mundo americano, sentir-me que jamais possuirei a mesma estatura que os meus avós tiveram a as influências que me passaram, ou que os meus pais e sogros passaram para os meus filhos.



Tenho sido um avô à distância. Com o meu filho a exercer carreira militar nos EUA, os meus dois netos tiveram experiências em várias longitudes e latitudes, daí que, geograficamente, sempre vivemos distantes. Não houve a presença frequente que por vezes dá uma enorme riqueza às interações familiares. A presença física, tem sido relacionada com alguns dos habituais feriados e momentos de festa familiar e com o passeio anual de avós e netos que fizemos os quatro (eu, a minha mulher, e os nossos dois netos-Gavin e Madelyn) durante vários anos. Esses períodos especiais serviram-me para lhes dar o que sempre achei fundamental na relação avô-neto: amor incondicional, apoio e quando possível orientação, sem imposição. Apesar da distância física, enche-me a alma, esta relação entre avô e netos que partilhamos. As pequenas nuances, os gestos, as pequenas cumplicidades, a partilha de sonhos e desejos, que para mim, podem ser caraterizadas como um sentimento único do amor, do respeito mútuo e de uma emoção ímpar: a pertença. É sempre grato, em cada momento agrupamento familiar, as pequenas e insignificantes lições de vida que lhes partilho, e a constante tentativa de incutir valores fundamentais da cultura portuguesa e açoriana que podem contribuir para o seu desenvolvimento moral, emocional e cultural.

Nesta ligação geograficamente distante, se bem que encurtecida pelas novas tecnologias, um dos aspetos que mais nos liga, e que agora na juventude (o meu neto com 18 e a minha neta com 14 anos de idade) é a apreciação que ligam quando o avô é o "contador de histórias da família." Esses momentos, que trago com reconhecida recordação da minha avó paterna e do meu avô materno, facultam-nos momentos muito bonitos em torno das origens da família, das tradições e das histórias ancestrais que tento transmitir-lhes, sempre esperançoso que num canto do seu ser, lá estará a presença de uma amalgama de histórias que fazem parte de quem eles são. Através destas narrativas orais (lá está o avô com mais uma história…), encontros familiares e anedotas pessoais, tento, neste mundo cada vez mais interligado e desligado, assegurar-lhes que o legado da nossa família é parte integrante da sua idiossincrasia.

Por estarmos longe, cada reunião de família, cada momento que passamos juntos serve como fonte de informação sobre o património cultural da nossa família, incluindo costumes, rituais e lugares da terra natal dos seus antepassados. Partilho memórias de gerações passadas, contando acontecimentos históricos, os nossos triunfos e o nossos desafios que moldaram a identidade da nossa família através de várias gerações. Sinto, quem sabe se falaciosamente, que ao transmitir-lhes estes conhecimentos, suscito um sentimento de orgulho (no bom sentido da palavra) e de ligação às raízes, promovendo uma apreciação mais profunda da diversidade cultural e do nosso património familiar. Preocupa-me que em cada precioso momento da nossa presença física seja uma festa com a transmissão de valores e tradições. Quer através das tradições culinárias, quer das celebrações anuais onde lá está, uma palavra, um gesto, uma informação em história (por vezes mal contada) que lhes transmite a importância da preservação cultural. Ensinando, com atividades lúdicas, o significado da sua herança cultural, infundindo-lhes um sentimento de pertença e identidade que transcende as fronteiras geográficas.

Há anos, num seminário com professores de língua e cultura portuguesa no mundo americano, falou-se sobre a influência dos avós, para além das relações individuais e afetivas, mas como agentes da identidade numa sociedade multicultural. Como a sua presença e o seu envolvimento na vida familiar contribuem para um sentido de continuidade e legado, reforçando valores e tradições partilhados que unem a família. Recordo de ter ouvido: os avós funcionam como embaixadores culturais, transmitindo a língua, os costumes e as crenças que definem a identidade coletiva da família. Hoje, com dois netos, vejo, em primeira mão, como os avós servem de modelo para as gerações futuras, personificando a resiliência, a perseverança e o poder duradouro dos laços familiares. Sinto que as histórias da família, muitas com a superação de adversidades, com uma saca de sonhos, e repletas com a construção de ligações significativas, podem servir-lhes de inspiração, ajudando, mesmo que seja de uma forma muito pacata, a ajustar os seus valores e aspirações.

Tornar-me avô tem sido uma experiência profunda e transformadora contendo uma riqueza de emoções, responsabilidades e recompensas. Marcou um novo capítulo na minha vida, cheio de oportunidades para transmitir estórias, criar memórias perduráveis e deixar um legado, não meu, mas da nossa história como família, para as gerações futuras. Sabemos que o conceito de paternidade evoluiu significativamente ao longo do tempo, refletindo mudanças nas normas sociais, estruturas familiares e dinâmicas geracionais. Tradicionalmente, os avós eram vistos como patriarcas e figuras de autoridade no seio da família, responsáveis pela orientação, disciplina e apoio. Assim eram os meus avós. Embora este papel continue a ser importante em algumas culturas, a paternidade moderna abrange uma gama mais vasta e com outras responsabilidades. Hoje, os avós são vistos como cuidadores carinhosos e envolvidos, participando ativamente na vida e no desenvolvimento dos seus netos. Servem de mentores, modelos e fontes de amor e apoio incondicionais, fomentando laços fortes e ligações significativas com os netos. E é nessa evolução que me revejo, sempre marcada pelos enormes espaços geográficos, mas perto, muito perto, nos



afetos, e sempre presente, nos momentos festivos e nos momentos mais desafiantes. Num mundo de ensinamentos e aprendizagens.

Como se sabe, os netos são naturalmente curiosos e ansiosos por explorar o mundo que os rodeia. Fazem perguntas, procuram respostas e abordam novas experiências com um sentido de admiração e entusiasmo. Esta curiosidade tem-me sido contagiante e tem-me ajudado imenso a redescobrir o meu próprio sentido das maravilhas deste mundo. Através dos olhos dos meus netos, tenho aprendido a ver o mundo com uma nova perspetiva. Com os meus netos tenho aprendido o valor da flexibilidade, da resiliência e da capacidade de adaptação aos desafios da vida. Eles sempre me têm demonstrado, nas mais variadas circunstâncias, que os contratempos são oportunidades de crescimento e que a mudança é uma parte natural da jornada da vida.

Ao longo dos últimos 18 anos, os meus netos têm-me dado um sentido de divertimento e criatividade. Quer na construção de castelos na areia, nos jogos imaginários ou a criar "obras de arte" em conjunto, os meus netos incentivaram-me a abraçar o meu lado lúdico e a alimentar a minha limitada criatividade. Através destes momentos de folguedo, criámos laços, rimos e criámos recordações que, pelo menos para mim, serão sempre verdadeiros tesouros. As interações com os meus netos ensinaram-me as virtudes da paciência e da compreensão. Com a sua capacidade de testar os limites, de fazerem perguntas intermináveis ou de expressarem emoções de formas inesperadas, eles ensinaram-me a praticar a longanimidade, a ouvir atentamente e a responder com empatia e compreensão.

Foram os meus netos que me deram verdadeiras lições sobre o valor de aceitar a mudança e o crescimento. Com o seu crescimento e a sua evolução, pude testemunhar, em primeira mão, o poder transformador do desenvolvimento, desde marcos como aprender a andar ou a falar até mudanças mais profundas nas personalidades e nos seus interesses. Os meus netos, relembram-me, constantemente, que a vida é uma viagem de crescimento, aprendizagem e progresso.

A ligação intergeracional com os meus netos é, sobretudo, uma fonte de sabedoria, amor e aprendizagem mútua. As lições que me têm transmitido enriquecem-me tremendamente, aprofundam a minha compreensão do mundo, cultivando um legado de amor e conhecimento que atravessa gerações.

Talvez a lição mais profunda que me ensinaram foi a potência do amor incondicional. Sempre me amaram sem julgamentos ou reservas, aceitando o avô como é – com tantas imperfeições- e valorizando o vínculo que partilhamos. Estes amores incondicionais trouxeram-me novas interpretações sobre a importância da aceitação, do perdão e da força duradoura e sublime dos laços familiares.

*Uma versão mais sucinta deste texto foi incluída no livro Avós e Netos organizado pelas Professoras Aida Bapista e Manuela Marujo e lançado em Portugal no dia dos avós neste ano de 2024.

Diniz Borges



Deputados açorianos participam na reunião anual da Conferência Nacional de Legislaturas Estaduais nos EUA

Uma delegação de três deputados da Assembleia Legislativa da Região Autónoma dos Açores (ALRAA) está a participar no encontro anual da Conferência Nacional de Legislaturas Estaduais (NCSL – National Conference of State Legislatures), que começou este Domingo e prolonaga-se até dia 7, na cidade de Louisville, no estado norte-americano de Kentucky. Durante estes dias, a deputada Délia Melo, do Grupo Parlamentar do PSD, bem como os deputados José Eduardo, do Grupo Parlamentar do PS e José Mendonça, da Representação Parlamentar do PPM vão trocar experiências com participantes das administrações estaduais dos EUA e representantes políticos de várias regiões do mundo sobre políticas públicas.

Do programa deste ano consta a sessão oficial de boas-vindas aos participantes, seguindo-se a realização de diversos painéis e mesas redondas sobre um vasto conjunto de temáticas, que vão desde o desenvolvimento económico, educação, saúde e comércio, passando pela tecnologia e inteligência artificial, transportes e sustentabilidade.

A edição deste ano da NCSL conta com a participação especial de vários oradores, entre os quais, o biólogo molecular, John Medina, a estratega política do Partido Republicano, Kellyanne Conway, bem como a estratega política Democrata, Donna Brazile.

A Conferência Nacional de Legislaturas Estaduais é um organismo independente, criado em 1975, com o objectivo de apoiar o desenvolvimento de políticas ao nível estadual, proporcionando oportunidades para a troca de conhecimentos, no sentido de serem encontradas soluções que ultrapassem dificuldades que se apresentem aos legisladores. Recorde-se que a Assembleia Legislativa da Região Autónoma dos Açores participa nesta conferência internacional desde 2012 com o intuito de fortalecer as políticas regionais através da colaboração e do intercâmbio de ideias com legisladores de todo o mundo.

Centro cultural da caloura promove workshop de cerâmica para famílias

O Centro Cultural da Caloura (CCC), em colaboração com a Câmara Municipal de Lagoa e o Museu de Lagoa – Açores, vai promover, no dia 10 de Agosto, um workshop de cerâmica intitulado "Vamos Ser Artistas", conduzido pela ceramista Alda Raposo e dirigido a famílias.

Este evento visa proporcionar uma experiência enriquecedora para as famílias, promovendo a criatividade e o fortalecimento dos laços familiares através da arte. Além da oportunidade de explorar a cerâmica, os participantes poderão conhecer a colecção em exibição no CCC, estimulando a expressão pessoal e criando memórias duradouras em um ambiente inclusivo e educativo.

O workshop terá a duração de três horas, das 10h30 às 13h30, tendo um número limitado de vagas e o custo de 30 euros por família. As inscrições deverão ser realizadas, até ao dia 8 de Agosto

Recorde-se que, o Centro Cultural da Caloura é um espaço singular e único no arquipélago dedicado à arte contemporânea, fundado e gerido por Tomaz Vieira. Quando não acolhe exposições temporárias, o visitante pode encontrar



uma exposição permanente que contempla peças da autoria de Teixeira Lopes, Canto da Maia, Domingos Rebêlo, Eduardo Nery, Victor Almeida, Raposo de França, Urbano, Cruzeiro Seixas, Medeiros Cabral, Maria Tomaz e Nina Medeiros, entre muitos outros. Para além da sua colecção, tem promovido diversas iniciativas de índole cultural e educativa, desde lançamentos de livros, a exposições temporárias, concertos de música, actividades de promoção da literatura oral, entre outras acções.



A qualidade da democracia



Maria Eugénia Pimentel Leal
Presidente da Assembleia Municipal

Em 50 anos de liberdade e do 25 de abril, paramos todos para refletir. A democracia foi, desde então, sempre a mesma? Atingiu o nível do inquestionável? Obviamente que não. Hoje, falamos em democracia moderna como sendo aquela que reúne condições institucionais capazes de garantir aos cidadãos a liberdade de escolha dos seus governos. Não há democracia moderna se não houver dirigentes eleitos; eleições livres, justas e frequentes; liberdade de expressão; fontes alternativas de informação; liberdade de associação; cidadania inclusiva. Só com estas condições está assegurado, em democracia moderna, o princípio da competição pelo poder.

No entanto, a transformação acelerada das sociedades, especialmente ao nível dos valores, atitudes e comportamentos políticos e coletivos leva a que os eleitores tenham uma atitude profundamente critica e negativa em relação à própria democracia sendo uma clara evidência da necessidade de aperfeiçoamento e aprofundamento da mesma. As várias crises económicas e sociais na Europa e no mundo também têm alimentado, seguramente, o ressurgimento e a ascensão de extremismos e populismos exacerbados facilitadores de respostas simples para casos complicados.

Sendo a Assembleia Municipal o órgão com maior representatividade na democracia local e sendo também o mais novo (nasceu com o 25 de abril) é aquele que reúne as competências de acompanhamento e fiscalização do executivo, numa clara sintonia com este movimento de democracia moderna e participativa. É na Assembleia Municipal que se garante que a democracia local não termina no momento da decisão, mas quando cumprida a deliberação. No entanto, e no tal processo que se quer de aprofundamento da democracia, importa lembrar a necessidade da revisão da legislação que a substância uma vez que, para as Assembleias Municipais exercerem aquelas que são as suas competências de forma assertiva, necessitam reunir algumas condições que, à data dos 50 anos do 25 de abril, ainda não estão garantidas. Lembro, por exemplo, as dificuldades de apreciação de alguns documentos estruturais para o governo e comunidade local, por parte dos deputados municipais porque, legalmente, não está previsto o devido acompanhamento técnico para a interpretação dos dados (como exemplo, temos os documentos de prestação de contas, entre outros). Diferente é o cenário de outras Assembleias que o poder democrático prevê (Assembleias Legislativas Regionais e Assembleia da República) onde os deputados têm assessores e equipas multidisciplinares de técnicos (a que são adstritas honrosas verbas dos respetivos orçamentos) que analisam os documentos transpondo-os para uma síntese e linguagem mais amiga da compreensão e acessível a todos (especialmente às populações). Capacitar os deputados municipais para a decisão assertiva consolidando a ideia base de "representantes do povo" passa, obrigatoriamente, pela reunião destas e outras condições de acesso à informação.

Por outro lado, eleições abertas e concorrenciais são, numa conceção mínima da democracia, a componente central.

Neste seguimento, uma das importantes conquistas da democracia em Portugal é, com certeza, o modelo de regulação do Direito de Oposição nos municípios do país. São titulares do Direito de Oposição e de todos os direitos que integram, os partidos políticos e os grupos de cidadãos eleitores que apenas estejam representados na Assembleia Municipal ou que, estando representados na Câmara Municipal, não assumam quaisquer pelouros. É à Câmara Municipal que compete dar cumprimento ao Estatuto do Direito de Oposição e aos direitos nele consagrados (dever de cumprir e fazer cumprir).

O direito à informação, o direito de consulta prévia, o direito de participação, o direito de depor e direitos relativos aos meios de comunicação social são exemplo para os estudiosos da ciência política, mas que, na prática, carecem de pleno usufruto pelos seus titulares. A verdade é que, para além da reconhecida necessidade da revisão da lei, a mesma não terá grandes efeitos se, ao nível das mentalidades, continuarmos a olhar quem não ganhou eleições como o "inimigo público". Importa realçar uma visão de positivismo de combate e reforço da importância da participação. Não há dúvidas que os vencedores e os vencidos são os atores de um processo de competição política. No entanto, é na mesma proporção relevante que a democracia (local, regional, nacional), também deve ser um processo de cooperação e deliberação no espaço público, certos que estamos que o objetivo deve ser alcançar decisões políticas que sirvam as pessoas, o interesse público.

Talvez por tudo isso (e outras razões), hoje se comece a falar em alguma "recessão democrática" baseada, especialmente, na ausência de avanços sólidos e robustos que colocam em causa a credibilidade das decisões políticas e a atuação dos políticos.

Nestes 50 anos do 25 de abril, importa lembrar que a política não se faz apenas dentro dos partidos e dos sindicatos! A política é acreditar em causas. É estar na comunidade de mãos dadas com as pessoas, com as instituições e com as empresas sustentando hábitos sociais elementares de cooperação, solidariedade e espírito público aliados a um ambiente e economia sustentáveis.

Para uma democracia de qualidade é fundamental investirmos cada vez mais neste "capital social" e cada vez menos na "profissionalização da política"

Vila Franca do Campo

Sessão Solene dos 50 anos do 25 de abril

A Assembleia Municipal de Vila Franca do Campo reunir-se-á, extraordinariamente, em sessão solene, no dia 25 de abril pelas 18:00 no Salão Nobre da Câmara Municipal. A referida sessão solene foi organizada em parceria com a Câmara Municipal e tem como objetivo principal assinalar a data histórica, referencial da liberdade e democracia, no nosso país. Sendo a Assembleia Municipal o órgão do poder local criado pelas mãos dos cravos de abril, nesta sessão solene serão homenageados todos os Presidentes da Assembleia Municipal de Vila Franca do Campo desde 1974 (da ainda Comissão Administrativa) até aos nossos dias, nomeadamente: Amâncio Siva Correia (1974), José Humberto de Sousa (1977), Laura de Araújo Pimentel (1977), José Estevam Pacheco Melo (1980), António dos Santos Botelho (1983), Óscar Medeiros Andrade (1985), Fernando Augusto Pacheco Costa (1993), Alberto Cabral Rocha Andrade (1998), Carlos Alberto da Silva Brito (2002), Ricardo Manuel de Amaral Rodrigues (2009), Lucindo dos Anjos Fontes Couto (2012), Maria da Graça Ventura Melo (2017) e Maria Eugénia Pimentel Leal (2021). Serão, ainda, anunciados os vencedores do concurso Prémio Literário Armando Cortes Rodrigues instituído por esta Assembleia Municipal.

Nesta sessão solene, pública, as intervenções institucionais estão a cargo da Presidente da Assembleia Municipal, Eugénia Leal, e do Presidente da Câmara Municipal, Ricardo Rodrigues.

A sessão terá a animação musical de João Moniz (músicas de abril) e o hino entoado por Liliana Dias (deputada municipal).

50 anos de Liberdade



Margarida Pinheiro
Deputada Municipal do PS

Os 50 anos do 25 de Abril devem ser uma passagem de testemunho, dos que lutaram contra a ditadura e construíram a Democracia, aos que nasceram em liberdade.

Liberdade significa um horizonte aberto de oportunidades para sermos melhores do que fomos, de nos reinventarmos a cada momento nas nossas vidas, de vivermos com audácia e olharmos para o futuro sem medo de nos exprimirmos. Das divergências de pensar nascem novas possibilidades, enriquecimento de ações e de pensamentos que só podem ser exprimidos e postos em prática num regime sem opressão e castração de pensamentos, como é típico e apanágio de um regime ditatorial.

Abril abriu este horizonte de possibilidades e assim, se passaram 50 anos.

Hoje as novas gerações dão como garantidas a Liberdade e a Democracia que abril nos deu, mas não podemos dá-las como garantidas. Precisámos de lhes dar valor porque nunca estivemos tão perto de as perder.

Para os jovens que nasceram depois de 1974, aqui vai uma pequena história vivenciada antes do 25 de abril.

Portugal era um país onde as pessoas não tinham liberdade de expressão, não existiam eleições livres, nem tão pouco podiam criticar o sistema em que viviam, pois corriam o risco de irem parar à prisão.

O serviço militar era de carácter obrigatório para os jovens do sexo masculino que partiam para a guerra colonial (Angola, Moçambique e Guiné entre outras).

As mulheres não tinham um papel igual ao dos homens na sociedade. Para votar, ao contrário dos homens, não lhes bastava ter 18 anos, tinham de ter o ensino secundário completo, uma raridade porque na altura só era obrigatório estudar até ao 4º ano.

As pessoas quando liam, viam ou ouviam, qualquer notícia, esta era primeiro controlada pela censura. A população só tinha acesso aos conteúdos que o Governo queria, para impedir que surgissem ideias de mudança. Reforma, pensões por doença ou invalidez, subsídios de férias e Natal, conceitos que são hoje comuns no nosso dia a dia, mas que naquela altura não passavam de um sonho porque na realidade não eram concretizáveis, tal como, um rendimento mínimo para as pessoas que não tivessem trabalho ou, até mesmo, um sistema de saúde acessível a todos os cidadãos, como temos atualmente.

As pessoas começaram a ficar descontentes com o regime político de Ditadura, conhecida por Estado Novo (ou Salazarismo, por causa do nome do seu fundador e líder, António de Oliveira Salazar) e queriam viver em Democracia, ter liberdade para votarem e acabar com a guerra. Os responsáveis pela mudança foram os militares, que se uniram no Movimento das Forças Armadas e fizeram todo um planeamento, sempre debaixo de um sigilo absoluto, longe da polícia, denominada PIDE, que andava disfarçada pelas ruas.

No dia 25 de Abril de 1974, os militares saíram dos quartéis e levaram a cabo um golpe de Estado, para deitar abaixo o Governo, tendo a rádio um papel de extrema importância, no sentido de comunicar aos habitantes de Lisboa o que se estava a passar e para se manterem nas suas casas evitando possíveis incidentes. As pessoas estavam tão felizes que não acataram as ordens e juntaram-se aos militares. Os responsáveis pela revolução ficaram denominados como os Capitães de Abril, como Vasco Lourenço, Otelo Saraiva e Salgueiro Maia.

O 25 de Abril de 1974 foi uma data memorável para a História de Portugal porque devolveu a liberdade aos cidadãos sem causar feridos e mortos. E na memória fica o vermelho dos cravos e as músicas Grândola Vila Morena de José Afonso e Depois do Adeus, de Paulo de Carvalho.

Assim, se construiu a história da Liberdade de Portugal e hoje celebremos esta vitória, os valores conquistados, e, não poderemos permitir que qualquer receio político ponha em causa o Vermelho dos Cravos.

O que não sei de Abril

Nasci na década de 80 e o que sei de Abril é, precisamente, o que os livros nos contam.

Abril não se esgota nos acontecimentos que ditaram a revolução do seu dia 25 de 1974.

Abril é tudo o que era antes e, pacificamente, deixou de o ser.

Sim... Uma revolução sem mortes, sem violência, sem destruição. Parece mentira.

Não sei o que é ter de calar e não ter opinião e ao manifestá-la, arriscar ser preso ou até morto pelo regime.

Não sei o que é não poder procurar conhecimento sobre um assunto qualquer *(ainda que não político)* e não o ter disponível, censurado e especialmente reservado para as elites protegidas do sistema.

Não sei o que é estar resignado a uma condição ou local de nascença e como tal, ter toda uma predestinação social à profissão que se pode ter, aos locais que se pode frequentar e à mobilidade que se pode ter.

Não sei o que é haver muito pouco de tudo e assim muito pouco poder ter como muitos *(nossos avós e pais)* que em miséria e sacrificio viveram toda uma vida simplesmente a sobreviver.

Não sei o que é o ensombro da obrigação de realizar serviço militar para ir combater numa guerra de orgulho colonial imperalista sem qualquer nexo ou justificação plausível.

Não sei o que é o tempo de ir descalço para a escola, não haver papel ou caneta de tinta permanente para escrever, ou sequer, a revolução que foi a transição dos recipientes de barro para o plástico.

Não sei o que é existir difusão na televisão apenas emitir durante algumas horas informação censurada e espartilhada ao máximo para contínuo controlo da sociedade.

Não sei o que é haver escola para rapazes e raparigas sempre separados, em que depois se multiplicava essa segregação inusitada e contra-natura em tudo o demais.

Não sei de tanta coisa e provavelmente nunca vou dar o devido valor a tudo o que a minha geração tem por garantido e que nada nos custou, mas que ainda assim nos queixamos sempre de forma impiedosa.

Na Assembleia Municipal exercemos todos os direitos politicos que foram conquistados pelos nossos antepassados, depois de décadas de censura, repressão e miséria social e económica. Podemos opinar, discursar, votar favoravelmente, contra ou abster e chegar a consensos ou então rejeitar liminarmente determinadas ações ou comportamentos de quem legitimamente recebeu o encargo democrático do povo.

Sei o que Abril de hoje nos oferece e isso, nunca poderemos jamais perder.

E só passaram 50 anos. Tudo o que não sei, não foi assim há tanto tempo atrás...



Hélder Pimentel Medeiros
Deputado Municipal do PSD

Lá Longe - 1140

Jacinto do Prado Coelho



JOSÉ HÄNDEL
DE OLIVEIRA

O crítico literário, ensaísta e professor universitário português Jacinto Almeida do Prado Coelho nasceu em 1 de Setembro de 1920, em Lisboa, tendo falecido na mesma cidade na manhã de 19 de Maio de 1984. Tinha 63 anos.

Em 1941 concluiu a licenciatura em Filologia Românica na Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa. Em 1953, torna-se catedrático titular de Literatura Portuguesa Moderna.

Presidente da Direção do Centro de Estudos Filológicos entre 1954-1965; sócio correspondente a partir de 1955 e efectivo depois de 1962, da Academia de Ciências de Lisboa que o nomeia responsável pela comissão de redação do seu Dicionário de Língua Portuguesa, sendo Presidente da Direção daquela Instituição no ano de 1972. Mas é o interesse pelos escritores portugueses que incide principalmente o essencial da actividade de investigador de Prado Coelho.

A sua tese de doutoramento tem o título Introdução ao Estudo da Novela Camiliana. Colabora nas revistas Mundo Literário, com a crítica “Camilo romântico”, e também na Litoral e Atlântico. Ainda de Camilo Castelo Branco, é responsável, a partir de 1965, pela edição das Obras, com mais de seis dezenas de volumes publicados até final da década de setenta. Também estudou e divulgou, as obras de dois nomes grandes da Literatura Portuguesa: Fernando Pessoa e Teixeira de Pascoaes. A sua atenção crítica dirige-se ainda para Camões, Garrett, Eça de Queirós e Fialho de Almeida.

Organiza na Faculdade de Letras um seminário sobre a Sociologia da Leitura, em paralelo com a sistemática organização de um discurso pedagógico sobre o ensino da literatura. Entra 1975 e 1984 dirige a revista Colóquio/Letras, editada pela Fundação Gulbenkian.

Foi Presidente da Sociedade Portuguesa de Escritores quando, em 1965, atribuíram um prémio a Luandino Vieira, opositor angolano, que estava detido no Tarrafal. O que levou ao encerramento das instalações da Sociedade e à prisão de três membros do júri.

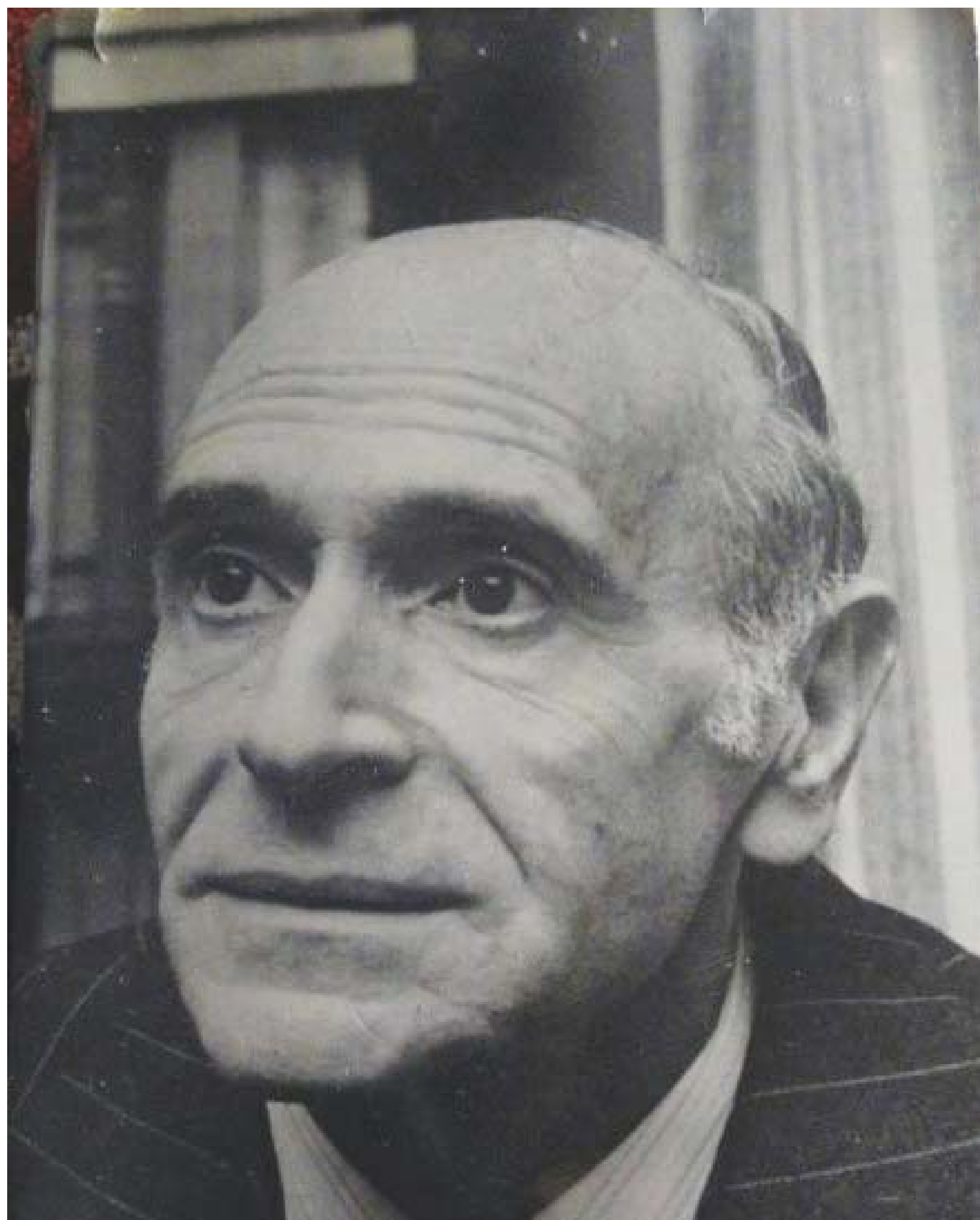
OBRAS: Diversidade e Unidade em Fernando Pessoa, 1949; Dicionário de Literaturas Portuguesa, Galega e Brasileira, 1960; A Originalidade da Literatura Portuguesa, 1977; Antologia da Ficção Portuguesa Contemporânea, 1979.

PRÉMIOS E HOMENAGENS:

Galardoado com a Grã-Cruz da Ordem de Instrução Pública,1983 Elevado a Grande-Oficial da Ordem Militar de Sant’Iago da Espada, 1984.

A Câmara Municipal de Lisboa homenageou-o dando o seu nome a uma rua em Telheiras Norte.

Foi instituído o Prémio Jacinto Prado Coelho, pelo Centro Português da Associação Internacional de Críticos Literários, com o apoio da Direção Geral do Livro e das Bibliotecas, destinado a uma obra de ensaio literário em língua portuguesa.



EFEMÉRIDES

Efemérides verificadas nos dias 14 e 20 de julho: 1901 – O cirurgião Ega Moniz, Prémio Nobel da Medicina em 1949, conclui o doutoramento em Lisboa. 1912 – Francisco Lázaro torna-se o primeiro atleta português a correr a maratona olímpica nos Jogos de Estocolmo, Suécia. 1918 – Nasce o cineasta, dramaturgo e escritor sueco Ernest Ingmar Bergman. 1923 – Nasce o poeta e ensaísta António Quadros, autor de “Portugal, Razão e Mistério”. 1925 – Nasce o francês Jacques Delors político e presidente da Comissão Europeia (1985/1995). 1937 - Morre, aos 63 anos, o italiano Guglielmo Marconi, físico e inventor da telegrafia sem fios. Prémio Nobel da Física em 1909. 1944 – II Guerra Mundial. Falha a Operação Valquíria, atentado à bomba contra Adolfo Hitler, durante a reunião do Estado-Maior, em Rastenburgo. 1954 – Morre, aos 87 anos, o dramaturgo espanhol Jacinto Benavente y Martinez, Prémio Nobel da Literatura em 1922. 1955 – Morre, aos 86 anos, em Lisboa Calouste Sarkis Gulbenkian, magnata de petróleo e filantropo de origem arménia, nascido no Império Otomano, com nacionalidade britânica. 1969 – Realiza-se a primeira transplantação renal com dador vivo. Nos Hospitais da Universidade de Coimbra, por uma equipa liderada pelo professor açoriano Linhares Furtado. 1969 – O homem chega à Lua. O astronauta norte-americano Neil Armstrong caminha no solo lunar, seguido de Edwin Aldrin. 1973 – Morre, aos 32 anos, Bruce Lee, instrutor de artes marciais, ator e cineasta norte-americano de Hong Kong. 1976 – O general António Ramalho Eanes é investido Presidente da República. 2003 – O diretor do Instituto de Patologia e Imunologia Molecular da Universidade do Porto, Manuel Sobrinho Simões, revela método de identificação e tratamento precoce que elimina riscos de uma infeção comum evoluir para cancro do estômago. 2004 – Morre, com 71 anos, Germano Figueiredo, futebolista que integrou as equipas do Benfica e do Atlético, um dos Magriços da Seleção ao Campeonato do Mundo de 1966.2007 - O alpinista João Garcia alcança o cume do K2 nos Himalaias. A segunda maior montanha do Mundo, com 8.611 metros de altitude. 2010 – O ciclista Sérgio Paulinho vence ao “sprint” a 10ª etapa da Volta à França de bicicleta entre Chambéry e Gap. 2012- Morre, aos 92 anos, o advogado e historiador José Hermano Saraiva. Em 1957 foi deputado à Assembleia Nacional e procurador às cortes, ministro da Educação Nacional entre 1968 e 1970, qualidade na qual inaugurou a Biblioteca Nacional. Na RTP apresentou o programa “Horizontes da Memória”.

CASOS DE POLÍCIA E NÃO SÓ

LADRA

Em Olhão, uma mulher de 33 anos, foi detida pela GNR pela autoria de roubos e furtos. Apresentada em Tribunal, ficou em prisão preventiva na cadeia de Odemira.

DUPLA DE ASSALTANTES

Dois homens, com idades de 19 e 20 anos, foram detidos na Fonte da Telha, por militares da GNR da Charneca de Caparica, por terem assaltado um estabelecimento. Tinham 4 munições, droga e 210 euros.

ESFAQUEADO E DESNUDADO

Pelas três horas da madrugada, na rua dos Combatentes da Grande Guerra, em Queluz, Sintra, um homem, por questão de ciúmes foi esfaqueado várias vezes. As primeiras patrulhas da PSP a chegarem ao local, encontraram a vítima ferida a vaguear nu e com sangue no corpo. Os Bombeiros de Queluz transportaram-no para o Hospital de Santa Maria, em Lisboa. O agressor foi detido na posse de duas facas. A Policia Judiciária procede a averiguações.

ASSALTANTE VIOLENTO

No Areeiro, em Lisboa, um indivíduo de 26 anos, agarrou pelos cabelos uma mulher que passava na via pública e, com violência, arrancou-lhe os três fios que trazia ao pescoço, sendo um de ouro, um de prata e o outro em malha. Foi capturado, em flagrante delito, por agentes da PSP.

ASSALTOS A IDOSOS

Em Mira Sintra, Cacém, um indivíduo de 26 anos, cometeu sete crimes de roubo violentos, na rua, escolhendo as suas vítimas entre pessoas idosas. Num dos casos, empurrou de tal maneira um idoso que caiu e teve de receber tratamento hospitalar. Roubava sobretudo malas ou telemóveis. Foi detido pela PSP que encontrou na casa dele malas, porta-moedas, cartões bancários e outros artigos roubados. Ficou em prisão preventiva.

ATROPELOU E FUGIU

Uma mulher com cerca de 50 anos, quando atravessava a Avenida 31 de Janeiro, em Braga, levando pela trela duas cadelas, foi atropelada por um automóvel cujo condutor nem parou para prestar auxílio à vítima que recebeu ferimentos considerados ligeiros. Foi assistida no local pelos Bombeiros Voluntários de Braga e transportada para o Serviço de Urgência do Hospital Central de Braga. Do atropelamento resultou também a morte de uma das cadelas, sendo a outra recolhida por uma irmã da vítima. A Esquadra de Trânsito da PSP de Braga, está a investigar as circunstâncias do atropelamento e a tentar identificar o automobilista em fuga. O veículo e o condutor terão sido filmados por câmaras de vigilância.

UNIDOS NA VIDA, UNIDOS NA MORTE

Na freguesia de Carreira, em Santo Tirso, um casal, ele com 84 anos e ela com 74, moradores na rua de Casais, deixaram de ser vistos e de abrir a porta às pessoas que procuravam saber se precisavam de alguma coisa. Alertada a GNR que acionou os Bombeiros “Vermelhos” que encontraram o casal já sem vida. O homem foi encontrado caído de lado, no chão, aos pés da cama. A mulher estava caída na casa de banho. Tudo leva a crer que a mulher sentindo-se mal, terá chamado pelo marido, que muito debilitado por ter sofrido um AVC, não conseguira chegar até ela ou ao telefone para pedir ajuda. Não há suspeitas de qualquer crime, devendo tratar-se de um episódio de mortes sem assistência.

Braga, 28 de Julho de 2024

O lucro dos despedimentos da Galp



ALEXANDRA MANES

Num recente comício, de 24 de julho do corrente, Donald Trump avançou com a sua retórica de extrema-direita contra a nova candidata presidencial, Kamala Harris.

Chamou-lhe lunática, perigosa, radical, maluca e outras coisas que tal. Os seus apoiantes berravam até ficar sem voz, vociferando lemas racistas, machistas e antidemocráticos. Atacou-se a esquerda, a direita, os moderados, a república e tudo o mais. Para aqueles fanáticos, que também por cá entre nós andam, tudo o que seja fora da sua caixinha de inseguranças é coisa de comunistas criminosos. Acreditam no conservadorismo moral e fiscal, onde a religião é lei e o capitalismo é dogma. Deve ser por isso que estão a lutar para eleger um tipo que foi considerado culpado por crimes fiscais que envolveram o pagamento de uma atriz de filmes pornográficos com dinheiros de doações públicas. É a América que temos.

Seja como for, este não é mais um texto sobre Trump e a sua legião de reacionários, mas sim sobre o que se passa deste lado do Atlântico e sobre a lei da empresa mais forte.

Luís Montenegro, tal como o seu colega nos Açores, parece mandatado e ungido pelo setor privado. Matam-se a anunciar aberturas e desregulações dos mercados, na falsa fé de que quanto mais dinheiro fizerem os grandes grupos económicos, mais forte será a economia.

É uma falácia absurda que remonta aos tempos de Ronald Reagan, paladino dessa filosofia de gestão. Durante a sua presidência, os Estados Unidos experimentaram vários períodos de cortes fiscais direcionados aos mais ricos, seguidos de quebras graves na economia que exigiram uma ação do Estado para revitalizar o país.

São termos complexos, mas tentemos trocar por miúdos: a política económica de Reagan, que é a mesma de Montenegro, corresponde a dar mais dinheiro aos ricos, porque eles vão dar mais empregos bem pagos aos pobres. A verdade é que, na história da Humanidade, estamos mais do que fartos de saber que não é assim que funciona. O rico quer é ser mais rico. Está-se a borrifar para o pobre.

No mais recente e último trabalho da Assembleia da República antes das férias, debateu-se uma proposta para baixar os impostos sobre rendimentos de pessoas coletivas, que é como quem diz os impostos referentes às empresas. É uma medida que poderia ter consequências verdadeiramente interessantes, fosse ela direcionada apenas às pequenas e microempresas. Mas, à semelhança do que Montenegro fez com o IRS jovem, este trabalho do IRC não é mais do que um apoio para os mais ricos. Com o apoio da Iniciativa Liberal e do rebanho de Ventura, a coligação do PSD aprovou mais uma medida estratégica para a direita solidificar a sua base de apoio junto dos grandes grupos económicos.

Desengane-se quem achar que esta nova direita, que vai de Trump a Montenegro, acredita mesmo no tal capitalismo conservador. O que eles desejam é aumentar a força dos monopólios económicos e capitalistas que servem de pilares para que eles possam continuar a fomentar o ódio, seja através de discursos insanos, seja através de medidas separatistas. Ontem foram sobre creches, amanhã serão sobre saúde e no futuro serão sobre todos os aspetos das nossas vidas.

Agora mesmo, nos dias que correm, a grande e monopolista GALP anunciou um lucro de 624 milhões no primeiro semestre de 2024. No dia seguinte, que por mero acaso do universo coincidiu com o dia do discurso espumado do senhor da extrema-direita americana, o Público noticiou que a GALP tinha perdido um processo em tribunal, sendo condenada por ter feito despedimentos ilícitos, durante a pandemia. O assunto é ainda mais complexo, pois ficou demonstrado que as tarefas das pessoas despedidas foram transferidas para outros trabalhadores, já de si sobrecarregados, e sem habilitações para as realizarem. Ou seja, a GALP anda a ganhar mais de meio bilião de lucros, a cada seis meses, enquanto despede pessoas sem justa causa e transfere trabalho importante para pessoas que não o conseguem fazer.

Tudo isto é assustador, e mais assustador ainda é o facto de a grande empresa petrolífera ter avançado com um recurso jurídico que irá levar o caso para outro tribunal, empurrando com a barriga e com a sua gigantesca pilha de dinheiro, o simples ato de reconhecer que errou.

Mas é assim que funciona o regime de Trump, de Montenegro, Bolieiro, Ventura e Pacheco. Todos na mesma frase, como eles gostam de estar. É assim que funciona o capitalismo de Reagan e do corte do IRC nas grandes empresas. Só serve para que os mais fortes aumentem a capacidade de esmagar os mais fracos.

Enquanto não reconhecermos o que está em jogo e conversarmos honestamente sobre o assunto, vamos continuar a falar em privatizar negócios da China, como a EDP, ou negócios das obras paradas, como os CTT. O capitalismo já demonstrou há muito que só serve para alimentar a máquina do ódio e dos bilionários que nos odeiam. É tempo de pensar em mudanças estruturais e sociais. Já é um bocadinho tarde, mas ainda dá para lutar.

Postal de Gaia (338)

O “Tempo Voa”. Foi há 127 anos, aproximadamente, que foi introduzida, em São Miguel, a prática do “Foot-Ball”



ROGÉRIO
DE OLIVEIRA

III

Aceitando o principio que diz:- não é digno do futuro, quem não souber viver o presente, respeitando passado”, vamos, com a maior satisfação, dar continuidade à publicação do cativante trabalho que o dr.luís bernardo leite de atayde nos ofereceu, em 1949, publicando, na imprensa local, um cativante trabalho, realçando o início da prática do foot-ball em ponta delgada, e destinado à “história” do futebol em são miguel.

“... os jogadores micaelenses vindos da Inglaterra, eram os srs: Rolando de Viveiros, Marquez de Jácome Correia, Edgardo Garcia, Werber Tavares, Alfredo Pinto e não sei se mais algum: todos jogadores com escola e bom estilo, muito hábeis nas passagens, com excelente colocação, e pontapé rijo e certeiro.

Os dois teams tinham, portanto à mistura com quatorze nativos mais somenos, todos, porém, bons corredores em geral, básicos, fortes, alguns deles, mesmo, atletas de peso médio, discípulos do meu falecido amigo o sr. João Maria Sequeira, o excelente e saudoso senhor “Sequeira da ginástica”, que, a par da barra fixa, do trapézio, das paralelas e das argolas, ensinava a mexer com os alteres quando o reforço do discípulo o indicava.

Um dos melhores jogadores de então, que ainda hoje se encontra, felizmente, vivinho e a saltar por ai, é o senhor antónio da câmara velho cabral.

Esses jogadores eram muito bem alimentados, de forte constituição, quase todos ginasticados pelo senhor Sequeira, gente musculosa e por vezes de génio trigueiro, mas sem consequências por maior.

Os rapazes mais débeis, românticos, amorudos, ou que pelo sport não tinham particular interesse, continuavam afastados da nova seita, em que todos os consórcios eram amigos, companheiros leais, e dedicados, notando-se no entanto, e na verdade, uma certa frieza, entre azuis e vermelhos, que se prolongou pela vida fora, olhando com uma estima especial para os do seu antigo grupo.

A robustez física, a agilidade, a rapidez de acção e corrida veloz, eram particularmente apreciados pelos treinadores desse remoto tempo dos Afonsinhos do foot-ball.

As regras então seguidas, eram, em alguns pontos, mais rudes e violentas do que as que hoje regem essa desporto, e exigem teams constituídos por jogadores – reforçados -.

Na conquista da bola, por exemplo, permitiam-se algumas liberdades como o – pinhão – depois banido, e que hoje provoca vociferações do público. O jogador tinha o seu contrário bem marcado, e quando ambos corriam atrás da bola, se um pregasse, no outro, encontrão de virar, tudo continuava no melhor dos mundos possíveis e sem apito tutelar.

O ponto culminante era, é claro, o de meter a bola e, quando os corredores atacantes passavam as últimas linhas de defesa, já em frente da baliza, e tendo de entrar a bola por fás ou por nefas, davam, então, as mãos, formando cadeia, e carregavam em conjunto sobre o kepeer que de bola agarrada, lá ia de embrulhada com todos os restantes jogadores n'uma misturada de corpos, às cambadelas, entrando tudo pela baliza dentro, a troncos e barrancos, de cambulhada; backsd, keeperr, corredores e bola. O caso era ela entrar!!

E santo tempo era esse, em que o apito, “desmancha prazeres”, dos juízes, não se ouvia, como hoje, marcando-se as mãos, os corners e algumas penalidades mais.

O moderno siflet nem tolhia os jogadores, no seu ímpeto, nem aborrecia o público com as meticulosidades actuais impostas pelos presentes regulamentos, na verdade, bem cumpridos pelos que têm a vara na mão.

Quantas vezes vem o apito no melhor da festa, nos remates sensacionais, de grande anseio para o público, deitar um copo de água fria na fervura quando está em cachão?

Eu tinha presente na memória, o quadro agitado das refregas da baliza, e sendo-me contestado, interroguei o guarda-redes dos vermelhos, de então, o sr. José de Morais, hoje distinto maestro, que me confirmou plenamente, esclarecendo-me haver depois, sido proibida essa forma barbarie de se meter a bola, defendendo-se assim, um pouco mais, a integridade dos corpos e particularmente das canelas dos jogadores, nesse tempo, ainda muito relativa, porque não se viam, em geral, caneleiras, nem joelheiras, nem outros atavios defensivos, com que hoje se armam os jogadores.

Nesse tempo asselvejado a que se pode chamar, a idade média do foot-ball, a grande ciência estava, é claro, na passagem da bola, com consciência, certeza e em corrida veloz, sem perda de tempo, e com boa colocação, não deixando, no entanto, de ser motivo de vivo entusiasmo e aplauso delirante, o golo metido cá de muito longe com pontapé à laia de tiro de canhão e com larga trajectória.

Como subsídio ainda para história do foot-ball, referir-me-ei ao ambiente em que se desenvolviam as partidas. Os espectadores eram o velho guarda do campo dos porcos, e alguma garotada, a não ser em dias santos ou feriados, nos quais por lá apareciam algum publico mirone, que se conservava mudo e quedo como um penedo.

Não era como hoje, em que há gritaria, intervenções no jogo em brava vozeria, gestos por vezes pouco decentes, chegando ao cúmulo de alguns jogadores depois de coitados, darem tudo e arriscarem até, a própria vida, ouvirem, ás vezes, vozes afogadas em paixão a berrar, - “à tal banana” - !!!

O jogador dos velhos tempos, se tal ouvisse, saia da liça e... era o fim do mundo, operando à vontade, porque a policia encontrava-se ainda, nesse tempo paradisíaco, na massa dos impossíveis! Se alguém chamasse banana a um jogador, seria logo esbugalhado pelos vinte e dois numa liquidação relâmpago, era rezar-lhe por alma!!!

(Continua)

PUB.

Fórmula 1 - 69º GP Bélgica (57ª edição em Spa-Francorchamps)

Russell desclassificado perdeu vitória e Hamilton venceu na secretaria

A edição deste ano da prova belga, não deixou ninguém indiferente. Três pilotos viram a bandeira de xadrez em um segundo, isto sem a desclassificação de George Russell, uma vez que o vencedor só se encontrou algumas horas depois da conclusão da corrida belga, que teve cinco líderes diferentes. Com a classificação oficializada, já com a desclassificação de Russell, os três primeiros ficaram separados por 8,023 segundos, com Óscar Piastri (McLaren) a ser promovido ao último degrau do pódio. Foi um GP emotivo, desde o apagar dos semáforos vermelhos libertando os monolugares até ao baixar da bandeira de xadrez.



JOSÉ MANUEL PINHO VALENTE

Um dos momentos que marcou a largada foi o posicionamento da Red Bull. Sérgio Perez largava da primeira linha, 2º lugar, enquanto que Max Verstappen, que realizou o melhor tempo na "Q3", saía do 11º posto, pois trocou um dos elementos do seu motor e foi penalizado em dez posições, partindo da 11ª posição. Enquanto Perez, que tinha de mostrar trabalho, pois estava pressionado por Helmut Marko, perdia posições, Verstappen ganhava lugares. Por outro lado, Max Verstappen que trocou um elemento, pela terceira vez consecutiva, em Spa-Francorchamps, sofrendo penalização na grelha de partida, conseguindo levar a cabo a "remontada" até à vitória nas edições de 2022 e 2023, esta temporada não conseguiu melhor que o quarto lugar, fruto da desclassificação de Russell do primeiro lugar, pois havia visto a bandeira de xadrez na quinta posição.

A Mercedes logrou uma "dupla" na Bélgica, que não valeu, devido à desclassificação de Russell. Hamilton subiu ao primeiro lugar e Russell foi desclassificado, com peso não conforme (798 contra 796,5 Kg). Um erro de estratégia da equipa alemã, com apenas uma paragem nas boxes de Russell, impediu-o de conquistar o triunfo. Uma das justificações foi o desgaste de pneus, de estes não terem apanhado a borracha depositada na pista no fina,. tão importante na pesagem, sendo esta uma das teorias do peso abaixo do mínimo regulamentar. O próprio Toto Wolff disse que a sua "equipa cometeu um erro e que se equivocou nos cálculos". Segundo o chefe da Pirelli, Mário Ísola, "uma só paragem nas boxes provocou um excesso no desgaste dos pneus", sendo uma possibilidade com crédito para o baixo peso no Mercedes de Russell.

Uma das equipas que apostou tudo para piso seco, numa qualificação "molhada", foi a McLaren. Lando Norris largou do quarto posto da grelha de partida, mas, mais uma vez, largou mal e a possibilidade de vitória esfumou-se. No momento da largada, Norris ficou preso no pelotão, fez uma má abordagem à curva um, perdeu o controlo do seu monolugar circulando pela gravilha e perdeu várias posições, O próprio Norris reconheceu que não fez uma boa partida e cometeu vários erros, que designou por "estúpidos".O engenheiro da McLaren, Andrea Stella, disse mais tarde, que "há coisas que tendem a acontecer a Norris no momento da largada. Temos que ver se continua assim ou se é algo aleatório".

Na Aston Martin, Fernando Alonso reconheceu o potencial alcançado para chegar ao "Q3" na qualificação, largado do oitavo lugar, somou pontos na corrida, concluindo no oitavo posto, todavia, segundo ele a Aston Martin está a lutar com a Williams, RB e Alpine, equipas do fundo da tabela. O piloto espanhol continua com esperança na evolução da equipa "verde" para os últimos dez eventos da temporada. Stroll, seu companheiro de equipa, não fez melhor que Alonso, largou da 15ª posição e terminou fora dos pontos, no 11º posto.

Beneficiando da desclassificação de Russell, Leclerc subiu ao último degrau do pódio, enquanto Sainz conclui a prova na sexta posição. A equipa de Maranello está um passo atrás das outras escuderias do topo da tabela e não encontra soluções para resolver os seus problemas.

O mundial parou no final de Julho e recomeçará no fim-de-semana de 23 a 25 de Agosto, com a realização do GP Países Baixos, no circuito de Zandvoort.



Quilo e meio abaixo do regulamento apagaram da história uma implacável vitória de Russell (Foto REUTERS)

BANDEIRA DE XADREZ

FÓRMULA 1: CARLOS SAINZ ASSINOU PELA WILLIMAS PARA 2025 - O piloto espanhol, Carlos Sainz (Madrid, 1/9/1994), assinou pela escuderia Williams para a temporada de 2025, num contrato que será prolongado, segundo a própria equipa britânica, tendo ao seu lado Alexander Albon, como companheiro de equipa. Este contrato inclui a época de 2026, quando a F1 estreia um novo regulamente técnico e de motores. O director da Williams, James Volwes, disse que o contrato de Sainz é de longo prazo.

FÓRMULA 1: SÉRGIO PEREZ CONTINUA NA RED BULL ATÉ FINAL DA TEMPORADA - Com um início de época positivo, onde alcançou nos cinco primeiros GP quatro pódios, correspondentes a três segundos lugares e um terceiro, o piloto mexicano baixou bastante o seu rendimento. A Red Bull para além do título de pilotos, quer também ganhar o ceptro mundial de construtores e o objectivo de Perez na equipa é somar o maior número de pontos para se conseguir este objectivo. Na passada segunda-feira, em Londres, Christian Horner, Helmut Marko e os mais altos dirigentes da formação reuniram com Perez para decidir o seu futuro e decidiram mantê-lo na equipa até final da presente temporada e mediante os seus resultados poderá ter caminho livre para seguir na formação austríaca nas próximas temporadas.

FÓRMULA 1: QUATRO VAGAS ABERTAS PARA A GRELHA NA PRóXIMA TEMPORADA - Com a contratação de Carlos Sainz, que ocupará o lugar que Logan Sargeant deixa vago no final desta temporada, ainda existem quatro lugares por preencher para 2025. O mais apetecido é o lugar na Mercedes, para ocupar que Lewis Hamilton deixa no final da época, pois o britânico vai para a Ferrari, ocupando a vaga que Carlos Sainz deixa em aberto, para além de um lugar na Alpine, Racing Bulls/RB e Sauber F1 Team.

Joker - RTP 1

Jogos Olímpicos De Verão - Paris - RTP 2

RTP Açores

00:04 Festas Da Praia Da Vitória 2024
03:00 Grande Entrevista T17 - Ep. 51
04:00 Telejornal Açores
04:34 Pianomania 2021: Rudolf Buchbinder - Ep. 2
05:42 Fotobox T9 - Ep. 3
05:54 Inesquecível T11 - Ep. 6
07:30 Zig Zag T20 - Ep. 140
07:45 Zig Zag T20 - Ep. 141
08:00 Bom Dia Portugal - Ep. 156
09:00 RTP3 / RTP Açores
13:00 Jornal da Tarde - Açores
13:20 Biosfera T21 - Ep. 14
13:47 Terra 4.0 T5 - Ep. 7
14:00 RTP3 / RTP Açores
16:00 Noticias Do Atlântico - Açores
16:30 O Mundo Nos Açores T1 - Ep. 10
16:53 Casa Do Tempo - Ep. 29
17:00 Falar, Falar Bem, Falar Melhor - Ep. 1
17:41 ABC Direito T1 - Ep. 13
17:53 Terra Europa T1 - Ep. 40
18:15 Todas As Palavras T9 - Ep. 10
18:41 Caminhos - Ep. 18
19:06 Um Mundo Na Aldeia - Ep. 1
19:29 O Planeta Vivo - Ep. 1
20:00 Telejornal Açores
20:38 As Coisas Em Volta: A Vida Misteriosa Dos Objectos - Ep. 3
21:11 Portugueses Pelo Mundo - Comunidades T2 - Ep. 1
21:46 Atlântida Açores T23 - Ep. 15

RTP 1

01:00 Janela Indiscreta T16 - Ep. 31
01:45 A Essência T10 - Ep. 21
02:00 Televendas
05:00 Bom Dia Portugal
09:00 Praça da Alegria
11:59 Jornal da Tarde
13:15 Hora Da Sorte - Lotaria Clássica - Ep. 32
13:30 Escrava Mãe - Ep. 122
14:30 A Nossa Tarde
16:30 Portugal em Direto
18:06 O Preço Certo
18:59 Telejornal
20:00 Salto De Fé - Ep. 1
20:45 Joker T8 - Ep. 28
21:45 Hotel Do Rio - Ep. 4
22:45 Portugal Fenomenal - Ep. 7

RTP2

00:20 Folha de Sala
00:25 Excursões Air Lino - Ep. 9
01:05 Nôs Morna
02:35 Encontro D´Águas - Segredos da Ria e do Baixo Vouga Lagunar
03:25 Cidades Impossíveis
04:15 Raízes e Frutos - Ep. 7
05:05 Nada Será como Dante T1 - Ep. 6
05:30 Eurodeputados T10 - Ep. 19
06:00 Jogos Olímpicos De Verão - Paris - Ep. 11
12:00 Jogos Olímpicos De Verão - Paris - Ep. 11
20:30 Jornal 2
21:00 Hotel à Beira-Mar T9 - Ep. 5
21:50 Folha de Sala
21:55 Mãe Fora, Dia Santo Em Casa

SIC

00:15 Não há Crise! T15 - Ep. 14
00:52 Não há Crise! T15 - Ep. 15
01:30 Levanta-te E Ri (2023) - Ep. 10
03:45 Passadeira Vermelha T11 - Ep. 153
05:00 Edição Da Manhã
07:30 Alô Portugal T16 - Ep. 107
09:00 Casa Feliz T5 - Ep. 155
12:00 Primeiro Jornal
13:45 Querida Filha - Ep. 16
14:45 Linha Aberta T10 - Ep. 143
15:45 Júlia T7 - Ep. 140
17:30 Terra E Paixão - Ep. 45
19:00 Jornal Da Noite
21:00 A Promessa - Ep. 38
22:00 Senhora Do Mar - Ep. 130
23:00 Papel Principal - Ep. 190

TVI

00:30 O Beijo do Escorpião - Ep. 105
01:00 Deixa Que Te Leve - Ep. 153
02:45 TV Shop
04:30 Os Batanetes
04:50 As Aventuras Do Gato Das Botas
05:15 Diário Da Manhã
08:55 Dois às 10
11:58 TVI Jornal
13:00 TVI - Em Cima da Hora
13:30 A Sentença
14:40 A Herdeira - Ep. 311
15:30 Goucha
16:45 Dilema: Última Hora
18:10 Dilema: Diário
18:57 Jornal Nacional
20:15 Dilema: Especial
20:55 Cacau - Ep. 152
21:50 Morangos Com Açúcar - Ep. 6
22:55 Dilema: Extra

Qualquer alteração à programação que publicamos é da responsabilidade das respectivas estações

signos

Astrólogo Luís Moniz

Site: http://meiodoceu-com-sapo-pt.webnode.pt

CARNEIRO (21/03 a 20/04)

Este pode ser um momento em que o seu potencial criativo está particularmente reforçado. Procure desenvolver todas as suas qualidades individuais.

TOURO (21/04 a 20/05)

Atravessa uma fase auspiciosa que lhe permite melhorar as suas condições económicas. No entanto, esteja disponível para aceitar mudanças laborais.

GÉMEOS (21/05 a 20/06)

Encontra-se no início de uma nova etapa de expansão. Aproveite esta energia bastante positiva para gozar a sua vida de acordo com as suas ideias.

CARANGUEJO (21/06 a 22/07)

No trabalho, preste atenção a todas as matérias que envolvam dinheiro. É provável que obtenha êxitos em atividades relacionados com a comunicação.

LEÃO (23/07 a 22/08)

É a ocasião certa para rever os seus verdadeiros valores Espirituais. Neste sentido, aprenda a criar uma sincronia com a sua verdadeira essência.

VIRGEM (23/08 a 22/09)

Provavelmente é uma pessoa prestável que gosta de ajudar os seus semelhantes. Todavia, aumente o seu ânimo e transmita uma imagem muito sincera.

BALANÇA (23/09 a 23/10)

Embora esta seja uma boa época em termos sentimentais, exponha as suas dúvidas e seja mais transparente no modo de lidar com o outro membro do par.

ESCORPIÃO (24/10 a 21/11)

A altura é propícia para pôr em andamento um projeto que beneficie o sector financeiro. Prevê-se que encontre a soluções para os seus problemas.

SAGITÁRIO (22/11 a 20/12)

Durante este período de crescimento em que podem surgir mudanças profundas no seu ambiente profissional, use a sua intuição e tome decisões firmes.

CAPRICÓRNIO (21/12 a 19/01)

Há a possibilidade de querer viajar de maneira a conhecer lugares novos e pessoas culturalmente diferentes. Contudo, deve agarrar as oportunidades.

AQUÁRIO (20/01 a 19/02)

Podem surgir alguns conflitos familiares que prejudicam a harmonia do seu lar. Porém, comece por aprender a estabelecer o seu equilíbrio interior.

PEIXES (20/02 a 20/03)

Sente necessidade de estar só para conseguir cuidar de si. Neste contexto, domine as suas emoções e afaste memórias do passado que criam tristeza.

INFORMAÇÕES DE UTILIDADE PÚBLICA

FARMÁCIAS

Ponta Delgada – Farmácia Vieira & Botelho
Rua de São João 32-36
Telefone: 296 282 037

Ribeira Grande - Farmácia Ribeirinha
Rua Direita 1ª Parte, Nº1
Telefone: 296 479 202

HOSPITAIS

Ponta Delgada - 296 203 000
Nordeste - 296 488 318 - 296 488 319
Vila Franca - 296 539 420
R. Grande - 296 472 128 - 296 472727
Povoação - 296 585 197 - 296 585 155

POLÍCIA

Ponta Delgada - 296 282 022, 296 205 500 e 296 629 630
Trânsito - 296 284 327
R. Grande 296 472 120, 296 473 410
Lagoa - 296 960 410
Vila Franca - 296 539 312
Furnas - 296 549 040, 296 540 042
Povoação - 296 550 000, 296 550 001, 296 550 005 e 296 550 006
Nordeste - 296 488 115, 296 480 110, 296 480 112 e 296 480 118
Maia - 296 442 444, 296 442 996
R. Peixe - 296 491 163, 296492033
Capelas - 296 298 742, 296 989 433
Santa Maria - 296 820 110, 296 820 111, 296 820 112 e 296 820 110

GNR

Largo Dr. Manuel Carreiro, 9504-514 Ponta Delgada
TelFixo: 296 306 580 / Fax: 296 306 598
Email: ct.acr@gnr.pt

BOMBEIROS

Ponta Delgada - Urgência 296 301 301
Normal 296 301 313
Ginetes - 296950950
Nordeste - 296488111
Vila Franca - 296539900
Ribeira Grande: 296 472318, 296 470100
Lomba da Maia - 296446017, 296446175
Povoação - 296 550050, 296 550052
Centro de Enfermagem
Bombeiros de Ponta Delgada
Todos os dias das 17h00 – 20h00
Incluindo Sábados, Domingos e Feriados

MARINHA

Centro de Coordenação de Busca e Salvamento Marítimo (MRCC Delgada)
Tel. 296 281 777
Polícia Marítima de Ponta Delgada (PM Delgada)
Tel. 917 764 428

POLÍCIA MUNICIPAL

Rua Manuel da Ponte, n.º 34
9500 – 085 Ponta Delgada
Tel. 296 304403/91 7570841
Fax: 296 304401
E-Mail: policiamunicipal@mpdelgada.pt

GABINETE DE APOIO À VÍTIMA

296 285 399 (número regional)
07 20 00 77 (número único)
apav.pontadelgada@apav.pt
2.ª a 6.ª das 9:30 às 12:00 e das 13:00 às 17:30

MUSEUS

Ponta Delgada
Museu Carlos Machado
Inverno (de 1 de Outubro a 31 de Março)
Terça a Domingo, das 9h30 às 17h00
Verão (de 1 de Abril a 30 de Setembro)
Terça a Domingo, das 10h00 às 17h30
Museu Hebraico Sahar Hassamaim de Ponta Delgada - Portas do Céu (Sinagoga)
Segunda a Sexta, das 13h00 às 16h30
Museu Militar dos Açores
De 2ª a 6ª feira das 10h00 às 18h00
Sábado e Domingo das 10h00 às 13h30 e das 14h00 às 18h00
Encerrado aos feriados

Ribeira Grande
Museu Municipal
Museu "Casa do Arcano"
Museu da Emigração Açoriana
Museu Vivo do Franciscanismo
Casa Lena Gal
Aberto de 2ª a 6ª - 09h00/17h00

Museu Municipal do Nordeste
Aberto de 2.ª a 6.ª das 09h00 às 12h00 e das 13h00 às 16h00

Povoação
Museu do Trigo
De Segunda a Sexta das 09h00 às 17h00
Sábados, Domingos e Feriados das 11h00 às 16h00

SERVIÇOS CULTURAIS

Ponta Delgada
Biblioteca Pública e Arquivo Regional de Ponta Delgada
Horário de inverno (Outubro a Junho)
De 2.ª a 6.ª das 9h00 às 19h00
Sábado das 14h00 às 19h00
Horário de Verão (Julho a Setembro)
De 2.ª a 6.ª das 9h00 às 17h00
Sábado encerrado
Biblioteca Municipal Ernesto do Canto
Rua Ernesto do Canto s/n 9500-313
Tel: 296 286 879; Fax: 296 281 139
Email: biblioteca@mpdelgada.pt
Horário: 2ª a 6ª feira das 10h00 às 18h00
Horário de verão (durante as férias escolares): 2ª a 6ª feira das 8h30 às 16h30

Ribeira Grande
Arquivo Municipal; Biblioteca Municipal
De 2ª a 6ª feira das 9h00 às 17h00

Povoação
Biblioteca:
De Segunda a Sexta das 09h00 às 17h00

Ribeira Grande
Centro Comunitário e de Juventude de Rabo de Peixe
Teatro Ribeiragrandense
Horário da 2ª a 6ª das 9h00 às 17h00

MISSAS

Semana - 08.00 – *Santuário Senhor Santo Cristo dos Milagres;* **09.00** - *Santuário Senhor Santo Cristo dos Milagres;* **12.30** – *Igreja Paroquial da Matriz (São Sebastião);* **18.00** – *Igreja Imaculado Coração de Maria e Igreja Paroquial de São José;* **19.00** – *Igreja Paroquial de São Pedro, Igreja de Nossa Senhora de Fátima, Igreja de Nossa Senhora da Oliveira - Fajã de Cima (de terça feira à sexta feira) e Igreja Paroquial de Santa Clara (de terça feira à sexta feira)*

Sábado - 08.00 – *Santuário Senhor Santo Cristo dos Milagres;* **12.30** - *Igreja Paroquial da Matriz (São Sebastião);* **16.00** – *Igreja Nª Sra. Das Mercês (Bairros Novos);* **17.00** – *Clínica do Bom Jesus (Suspensa);* **17.30** – *Igreja Imaculado Coração Maria (S. Pedro);* **18.00** – *Igreja Paroquial de S. JOSÉ e Igreja Paroquial de Santa Clara;* **19.00** - *Igreja Paroquial de São Pedro, Igreja Nossa Senhora Fátima e Igreja de Nossa Senhora da Oliveira - Fajã de Cima*

Domingo - 08.00 – *Santuário Senhor Santo Cristo dos Milagres;* **09.00** - *Santuário Senhor Santo Cristo dos Milagres;* **09.30** – *Clínica Do Bom Jesus (Suspensa);* **10.00** – *Igreja Matriz e Igreja Imaculado Coração de Maria (S. Pedro) e Igreja Paroquial Santa Clara;* **10.30** – *Casa de Saúde Nª Sra. Conceição e Hospital Divino Espírito Santo (Suspensa);* **11.00** – *Igreja Paroquial São Pedro e Igreja Paroquial de São José;* **11:30** - *Igreja de Nossa Senhora da Oliveira - Fajã de Cima;* **12.00** – *Igreja Matriz, Santuário Santo Cristo e Igreja Nossa Senhora Fátima;* **12.15** – *Ermida de São Gonçalo (São Pedro)*;* **17.00** – *Igreja Paroquial da Matriz (São Sebastião);* **18.00** – *Igreja Paroquial São José **;* **19.00** – *Igreja Paroquial São Pedro*

** Não há no mês de Agosto*
*** Nos meses de Julho e Agosto não haverá Eucaristia Dominical às 18h, na Igreja de São José. Esta será retomada no 1º Domingo do mês de Setembro.*

TABELA DAS MARÉS

2:52 - Preia-mar
8:47 - Baixa-mar
15:08 - Preia-mar
21:18 - Baixa-mar

A Doença Venosa Crónica exige vigilância e cuidados médicos continuados

A Doença Venosa Crónica (DVC) é uma disfunção das paredes e válvulas das veias das pernas que dificulta a circulação do sangue para o coração. Apesar de um número significativo de doentes desvalorizar os sintomas numa fase inicial da doença, a DVC tem um impacto negativo importante no dia a dia. O tratamento atempado e adequado é essencial para melhorar a qualidade de vida, prevenir a progressão e evitar potenciais complicações.

Para prevenir e controlar esta patologia, recomendam-se também medidas higieno-dietéticas para promover a circulação venosa.

Os primeiros sinais e sintomas de Doença Venosa Crónica (DVC) – sensação de pernas pesadas e cansadas, a dor, o inchaço nas pernas e nos pés - que se agravam com o calor e com longos períodos na posição de pé ou sentada, são frequentemente percepcionados como normais. Ainda que estas queixas criem desconforto e incapacidade, limitando tarefas do dia a dia, são maioritariamente desvalorizadas.

Os doentes devem procurar um profissional de saúde sempre que suspeitem que estão perante uma situação de DVC. O alívio dos sintomas e a melhoria da qualidade de vida são os principais objectivos do tratamento.

Sabe-se que, em Portugal, a DVC afecta 35% da população adulta, com maior incidência nas mulheres a partir dos 30 anos (7 em cada 10 mulheres com mais de 30 anos sofre de DVC), sendo preocupante que uma grande parte das pessoas afectadas não procure ajuda médica. "Os doentes devem estar atentos e não ignorar os primeiros sintomas e sinais visíveis. Por ser muitas vezes valorizada tardiamente, esta doença acaba por afectar a sua qualidade de vida, com um impacto social e económico significativo, pelo que o tratamento adequado e atempado é essencial", salienta Joana Amaral, médica de Medicina Geral e Familiar.

"Esta patologia afecta as paredes e válvulas das veias das pernas e dificulta a circulação do sangue para o coração. Uma das formas de prevenir e controlar a DVC é reajustar o estilo de vida através da adopção de medidas higieno-dietéticas que ajudam a promover a circulação venosa", recomenda a especialista.

A DVC é uma doença crónica e evolutiva, que exige vigilância e cuidados médicos continuados, por isso é fundamental que os doentes adaptem o seu estilo de vida e passem a adoptar, no seu dia a dia, algumas medidas para ajudar a controlar esta patologia.



Há seis 6 medidas que promovem a circulação venosa: Praticar exercício físico como caminhadas, ciclismo ou natação; Evitar estar longos períodos de pé ou sentado; Evitar saltos altos ou rasos (a altura recomendada é de 3 a 4 cm); Prevenir o excesso de peso; Evitar o uso de roupa apertada; Procurar lugares frescos e evitar as exposições ao calor (sol, depilação com cera, banhos quentes e sauna).

Quanto ao tratamento, este depende da situação de cada doente e da gravidade dos sintomas, pelo que deve ser adaptado caso a caso, podendo incluir medicamentos venoactivos, compressão elástica, ou até mesmo intervenções cirúrgicas. A compressão e a medicação são medidas habitualmente prescritas de forma contínua, mas deve sempre avaliar a situação com o seu médico.

Investigação mostra que bebés usam o cheiro da mãe para ver rostos

Os humanos vêem o mundo através dos cinco sentidos, mas é debatido como e quando surge a capacidade de integração entre os sentidos. A investigação mostra que os humanos combinam informação sensorial, especialmente quando um sentido não é capaz de produzir uma resposta suficiente sozinho. Estudos mostram também que os bebés podem utilizar pistas multissensoriais para perceber os seus ambientes de forma mais eficiente.

Um novo estudo sobre o Desenvolvimento Infantil realizado por investigadores da Université de Bourgogne, Universidade de Hamburgo, Université de Lyon, Institut Universitaire de France, Université de Lorraine, Centre Hospitalier de Nancy e Centre National de la Recherche Scientifique (CNRS) acompanhou como e quando bebés com idades compreendidas entre os quatro e os 12 meses, utilizam o cheiro da mãe para perceber o rosto.

Os resultados ajudaram os investigadores a confirmar que a capacidade de percepção dos rostos melhora muito entre os quatro e os 12 meses, com os bebés mais novos a beneficiarem mais da presença do odor da mãe. A investigação também sugere que os bebés mais velhos percebem os rostos de forma eficiente a partir da informação visual e já não precisam de depender de outras pistas simultâneas.

A Sociedade de Investigação do Desenvolvimento Infantil teve a oportunidade de discutir estas descobertas com Arnaud Leleu, professor associado de Psicologia e Neurociência e Chefe do Laboratório de Desenvolvimento da Comunicação e Cognição Olfativa (DOCC), Centro de Ciências do Gosto, Olfato e Alimentação (CSGA) na Université de Bourgogne em Dijon, França.

Leleu explicou o interesse de longa data em como funciona a percepção sensorial no cérebro humano. Apesar da sua aparente simplicidade (por exemplo, abrimos os olhos para ver), a percepção é uma capacidade neurocognitiva complexa derivada de experiências passadas com vários estímulos provenientes de todos os sentidos ao mesmo tempo. Assim sendo, delinear como os estímulos multissensoriais são tratados pelo cérebro do bebé é fundamental para compreender a percepção nos diferentes sentidos e o seu desenvolvimento até à idade adulta. (...) Leleu referiu que em estudos anteriores, já mostraram que a rápida percepção dos rostos, que são informações visuais altamente relevantes para os bebés, é moldada por outro sinal sensorial altamente saliente para eles, o odor corporal da mãe. Para tal, basearam-se na eletroencefalografia (EEG) e mediram uma resposta neural selectiva à face que é potenciada pela presença do odor da mãe no cérebro da criança de 4 meses.

ESTATUTO EDITORIAL

1 - O Atlântico Expresso define-se como um órgão de comunicação social de informação regional.

2- O Atlântico Expresso orienta-se por critérios de rigor e criatividade editorial, sem qualquer dependência de ordem ideológica, política e económica.

3- O Atlântico Expresso afirma-se ainda como um porta-voz dos princípios e valores defendidos e aceites pelos Açoreanos na defesa da sua Autonomia e no integral respeito pelos princípios consagrados na Constituição da República.

4 - O Atlântico Expresso procurará veicular temas sociais, políticos e culturais diversificados, correspondendo às motivações e interesses de um público plural, debatendo ideias suscetíveis de promoverem o enriquecimento da opinião pública, sempre norteados pelos valores éticos e cívicos.

5 - O Atlântico Expresso procurará veicular informação referentes às comunidades de emigrantes açorianas nos EUA e do Canadá, correspondendo assim ao interesse de um público leitor que pretende manter e aprofundar a relação existente com as grandes comunidades açorianas de radicadas naqueles países compromete-se a assegurar o respeito pelos princípios deontológicos e pela ética profissional dos jornalistas.

6 - O Atlântico Expresso compromete-se a assegurar o respeito pelos princípios deontológicos e pela ética profissional dos jornalistas, assim como a boa-fé dos seus leitores.

Ficha Técnica

Atlântico Expresso

Jornal Semanário
Registo N.º 111846
Tiragem desta edição - 4.100 exemplares
Editor - Gráfica Açoreana, Lda.
Rua Dr. João Francisco de Sousa n.º 16 - Ponta Delgada
Propriedade: Gráfica Açoreana, Lda. **Contribuinte:** 512005915
Número de Registo: 200915 **Conselho de Gerência:** Américo Natalino de Viveiros, Paulo Hugo Falcão Pereira de Viveiros, Dinis Ponte **Capital Social:** 323.669,97 Euros **Sócios com mais de 5% do capital da empresa** - Américo Natalino de Viveiros, Octaviano Geraldo Cabral Mota e Paulo Hugo Viveiros.

Director: Américo Natalino Viveiros **Director Adjunto:** Santos Narciso **Sudirector:** João Paz **Chefe de Redacção:** Nélia Câmara **Redacção**: Marco Sousa, Carlota Pimentel, José Pinho Valente (desporto), **Fotografia:** Pedro Monteiro **Revisão:** Rui Leite Melo **Marketing:** Madalena Oliveirinha, Pedro Raposo **Paginação**, **Composição e Montagem:** João Carlos Sousa, Luís Filipe Craveiro, Miguel Sousa **Colaboradores:** Eugénio Rosa (economia), Ricardo Cunha Teixeira, João Luís de Medeiros, João Carlos Tavares, Diniz Borges, Manuel Calado, Manuel M. Esteves, Manuel Estrela, José Händel Oliveira, Natividade e Carlos Ledo, Orlando Fernandes, Rogério Oliveira, Félix Rodrigues, Gilberto Vieira, Cristina Tavares
Impressão: Gráfica Açoreana, Lda.
Rua João Francisco de Sousa n.º 16 - Ponta Delgada
Telefones: Administração - 296 709886; Redacção - 296 709882/296 709883
E-mail: atlanticoexpresso@correiodosacores.pt

Governo dos Açores
Esta publicação tem o apoio do PROMEDIA - *Programa Regional de Apoio à Comunicação Social Privada*

Atlântico Expresso

ÚLTIMA PÁGINA

Segunda-feira, 5 de Agosto de 2024

StartUp Angra com taxa de sucesso de 70 por cento em 7 anos de existência



A incubadora de empresas de base local do município de Angra do Heroísmo StartUp Angra, que celebrou recentemente sete anos de existência, tem uma taxa de sucesso de 70 por cento.

Nas comemorações do 7.º aniversário, foi apresentado um resumo de um estudo, elaborado por uma bolseira da Câmara Municipal de Angra do Heroísmo, Margarida Silva, estudante do Curso de Gestão da Universidade do Algarve, que apurou que, desde 2020, realizaram contratos de incubação com a StartUp Angra 109 projectos.

Destes, contabilizam-se 22 em 2020, 35 em 2021, 16 em 2022, 23 em 2023 e 13 em 2024.

De todos os projectos que receberam o apoio da incubadora de empresas, mantêm-se ainda activos, por ano, 14 dos 22 de 2020, 23 de 2021, 12 de 2022, 15 de 2023 e 12 das candidaturas incubadas e com apoio da incubadora em 2024.

Desta forma, confirmou-se que, nestes últimos cinco anos de actuação, contabilizando os 109 projectos incubados, mantêm-se ainda em funcionamento 77 projectos empresariais, o que demonstra uma taxa de sucesso de 70 por cento para os projectos que se incubaram na StartUp Angra.

Os projectos que se candidatem à StartUp Angra têm, durante a fase inicial do desenvolvimento do negócio, uma série de serviços técnicos de apoio ao empreendedorismo, tendo em vista a criação, estabilização e potenciação destas empresas.

Com enfoque na fase de arranque do negócio, beneficiam de apoio na constituição da empresa, promoção da cultura empreendedora, formação do empreendedor, desenvolvimento da ideia de negócio e do projeto de empresa, elaboração do plano de negócios, monitorização da ideia/projeto, entre outros.

Os apoios prestados pela StartUp Angra às empresas emergentes na incubadora tem um prazo máximo de três anos.

As celebrações do 7.º aniversário decorreram no edifício da incubadora angrense, com a participação de Nuno Martins, que fez uma apresentação sobre "A criação do valor na economia". Foram também entregues lembranças, em jeito de homenagem, às empresas que terminaram recentemente a sua ligação com a incubadora ou que terminam até ao final do corrente ano.

Foram, assim, homenageadas as empresas/projectos Ponto V, Rollafilm, EtCetera for Families, Gestinazor, Agência Pula e Next Software.

Através destes projectos empresariais, destaca-se a contabilização de 18 postos de trabalho criados, para além dos seus promotores, sendo assim consideradas casos de sucesso da Startup Angra.

O município de Angra do Heroísmo pretende "dar continuidade ao trabalho realizado, de fomento ao empreendedorismo e apoio ao tecido económico local, através do estímulo à criação de empresas ou do próprio emprego". Recorde-se que o ano passado nas comemorações do 6º aniversário da StartUp Angra, foram entregues lembranças em jeito de homenagem, às empresas que no final do ano corrente terminam a sua ligação com a incubadora de empresas, pelo Presidente da Câmara Municipal de Angra do Heroísmo e pelo Vice-presidente da Câmara Municipal da Praia da Vitória.

Estas empresas passaram pelos diversos programas de incubação, estando agora numa fase de graduação das empresas: Onde há uma deslocalização para o exterior da incubadora, com captação de novos mercados, com uma "aceleração" do negócio.

Foram assim homenageadas as empresas Vistara, Blue Tradition Fish, Grupo Sunset, Soares Electronics, Terceira Gest, Scubazores Divers e Green Generation. Através destas empresas conta-se uma contabilização total de 36 postos de trabalho criados, sendo assim consideradas casos de sucesso da incubadora de empresas.

É objectivo do município de Angra do Heroísmo dar continuidade ao trabalho realizado, de fomento ao empreendedorismo e apoio ao tecido económico local, através do estímulo à criação de empresas ou do próprio emprego.

Cidade da Praia em festa até 11 de Agosto reforçando "centralidade atlântica"



A cidade da Praia da Vitória vive até dia 11 de Agosto as suas maiores festas, onde sabores e tradições se encontram e elevam com qualidade e excelência a cultura praiense, dinamizando a economia local e reforçando a sua centralidade atlântica.

Uma ideia transmitida por Vânia Ferreira, Presidente da Câmara Municipal da Praia da Vitória, por altura da inauguração das Feiras de Gastronomia do Atlântico e do Artesanato.

"É inegável o sucesso patente nas Feiras de Gastronomia e de Artesanato, um modelo já consolidado e de referência a nível nacional e internacional, um contributo inegável para a economia local e referenciado pela qualidade e excelência aqui e além-fronteiras. Todos os caminhos levam à Praia da Vitória, estamos no centro do atlântico e isso deve-se ao empenho, ao profissionalismo dos organizadores e, acima de tudo, à identidade cultural praiense, assente no saber acolher e receber", explica a autarca.

"Assistimos a uma clara aposta na qualidade, na envolvência da comunidade e na valorização dos artesões e gastronómicos, demonstrando, que ano após ano, estamos unidos em prol da nossa Praia, em prol da diversificação da oferta e no alcance do progresso assente na experiência e dedicação de todos os envolvidos", acrescenta a responsável municipal.

Na ocasião, a edil praiense proferiu um agradecimento muito particular à Escola Profissional da Praia da Vitória, que há 11 anos consecutivos é a organizadora da Feira, reforçando que "os princípios que regem esta instituição são motivo de orgulho para todos os praienses, patentes nesta instituição, nos seus técnicos, nos seus alunos, no seu Director e que vão muito além deste certame".

"Este não é de todo um trabalho fácil, mas sempre realizado com entrega por esta cidade, por esta comunidade não só agora, mas ao longo de todo o ano. E isso é louvável, fundamental e transversal a estas festas, que se pretendem sempre ricas em experiências, em partilhas de momentos e, fundamentalmente, na criação de memórias", reforça.

O agradecimento foi extensível ao CADA - Centro de Artesanato e Design dos Açores, pelo trabalho desenvolvido, em prol da valorização dos artesãos locais e regionais, incentivando a arte criativa e as tradições.

Os patrocinadores são "legitimamente grandes impulsionadores destas festas, a dinâmica patente nestes nove dias deve-se em muito, a todos os que confiaram em nós, apostaram em nós, na valorização dos talentos locais e num programa dinâmico e prontamente acompanhado pelas nossas feiras que arrancaram e abrilhantam esta cidade", refere.

"Governo quer premiar mais quem trabalha", diz Montenegro

O Governo tem como objectivo «premiar mais quem trabalha», «libertar mais para quem trabalha o fruto do seu esforço», afirmou o Primeiro-ministro Luís Montenegro na intervenção de abertura da 632.ª Feira de São Mateus, em Viseu.

Dirigindo-se aos emigrantes, Luís Montenegro, disse esperar «sinceramente que todos olhem para o nosso país e, mesmo do lado de fora, sintam vontade de cá vir nas férias, mas, se possível, sintam vontade de retornar».

Dirigindo-se aos que pensam emigrar, disse que o Governo quer «que possam encontrar aqui uma oportunidade e não tenham de quebrar aquilo que é o mais importante das suas vidas», as ligações à família e aos amigos.

«Vale a pena a acreditar em Portugal. Nós somos capazes de fazer em Portugal aquilo que muitas vezes também somos capazes de fazer lá fora», e o Governo está a criar condições para isto.

O Primeiro-Ministro referiu que hoje (1 de Agosto) «entraram em vigor instrumentos de apoio aos jovens portugueses para poderem ter menos impostos naquele que é um dos momentos mais cruciais das suas vidas, a compra da primeira habitação».

«Entrou em vigor a isenção do Imposto Municipal sobre as Transacções Onerosas (IMT) e em setembro «vão entrar em vigor as descidas no Imposto sobre o Rendimento das Pessoas Singulares [IRS], que é uma pedra de toque» da política do Governo, que definiu como «não ir ao esforço de cada um buscar tanto».